كيف تقطع علاقتك بهاتفك

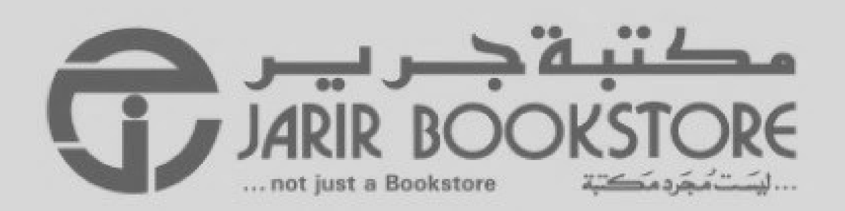
كاثرين برايس



كيف تقطع علاقتك بهاتفك

كاثرين برايس





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٩

HOW TO BREAK UP WITH YOUR PHONE

CATHERINE PRICE



إلى كلارا

حياتك هي ما تولي انتباهك له

Table of Contents

رسالة مفتوحة
إلى هاتفي

عزيزي الهاتف،

ما زلت أتذكر أول مرة التقينا فيها. كنت جهازًا جديدًا باهظ الثمن متاحًا فقط عن طريق شركة المحمول؛ وكنت شخصًا أستطيع سرد أرقام هواتف أقرب أصدقائي من الذاكرة. عندما طُرحت في الأسواق، أعترف أن شاشتك اللمسية أثارت انتباهي. إلا أنني كنت أكثر انشغالًا بمحاولة كتابة رسالة نصية على هاتفي القابل للطي من أن أبدأ شيئًا جديدًا.

ثم حملتك في يدي، وبدأت الأمور تسير بسرعة. لم يكن قد مضى وقت طويل حتى كنا نفعل كل شيء معًا: نذهب في تمشيات، ونتناول الغداء مع الأصدقاء، ونذهب في عطلات. بدت رغبتك في الدخول معي إلى الحمام أمرًا غريبًا في البداية؛ لكنها اليوم مجرد لحظة كانت خاصة في السابق وصرنا نشاركها معًا.

إننا لا نفترق الآن، أنت وأنا. أنت آخر شيء ألمسه قبل الذهاب للفراش وأول شيء أمد يدي له في الصباح. تتذكر مواعيد الأطباء، وقوائم تسوقي، وعيد زواجي. توفر صورًا متحركة ورموزًا تعبيرية احتفالية أستطيع إرسالها للأصدقاء في أعياد ميلادهم، حتى يدور بخلدهم، "أووه، بالونات متحركة!" بدلًا من أن ينجرح شعورهم لأنني أرسل رسالة نصية بدلًا من الاتصال. أنت تسهّل تفسير استراتيجياتي في التجنب على أنها مراعاة للمشاعر، وأنا ممتنة لهذا.

أيها الهاتف، أنت مذهل. وأنا أعني هذا حرفيًا: فأنت لا تتيح لي فقط أن أسافر عبر الزمان والمكان، وإنما يذهلني عدد الليالي التي سهرت فيها لثلاث ساعات بعد موعد نومي محدقة في شاشتك. لا يسعني حصر المرات التي ذهبنا للفراش فيها معًا وكان عليّ أن أقرص نفسي لأرى إن كنت أحلم؛ وصدقني، أريد أن أحلم، لأننا منذ التقينا، يبدو وأن شيئًا يعبث بنومي. لا يمكنني أن أصدق كمّ الهدايا التي أهديتها إلي، بالرغم من أن الكثير من تلك الهدايا أشياء اشتريتها لنفسي فعليًا بينما كنا أنت وأنا "نسترخي" في حوض استحمام.

بفضلك، لا أحتاج أبدًا لحمل هم أن أكون وحيدة. في أي وقت أكون قلقة أو منزعجة، تقدم لعبة أو شريط أخبار أو فيديو لباندا واسع الانتشار ليشتتني عن مشاعري. وماذا ِعن الملل؟ منذ بضعة أعوام فقط، كنت في أحيان كثيرة لا

أجد لنفسي سبيلًا آخر لتمضية الوقت غير أن أستغرق في حلم يقظة، أو ربما أفكر. كانت هناك حتى أوقات كنت أدخل فيها المصعد في مكان العمل دون شيء أنظر إليه سوى الركاب الآخرين. لستة طوابق!

أما الآن، فلا يمكنني حتى أن أتذكر آخر مرة شعرت فيها بالملل. ومن ناحية أخرى، لا يمكنني تذكر الكثير من الأشياء. على سبيل المثال، آخر مرة تناولنا فيها أنا وأصدقائي وجبة حتى نهايتها دون أن يسحب أحدنا هاتفه. أو شعور أن أستطيع قراءة مقال مجلة كاملًا في مرة واحدة دون مقاطعة. أو ما قلته في الفقرة التي تسبق هذه. أو رسالة من التي كنت أطالعها قبل أن أصطدم بذلك العمود.

أو أيًا كان. مقصدي، هو أنني أشعر بأني لا أستطيع العيش من دونك.

ولذلك يصعب عليّ للغاية أن أخبرك بأننا يجب أن نقطع علاقتنا ببعضنا البعض.

مقدمة

لنوضح شيئًا من البداية: ليس المغزى من هذا الكتاب حثّك على إلقاء هاتفك تحت حافلة. ومثلما أن الانفصال عن شخص لا يعني التعهد بالبعد عن جميع العلاقات الإنسانية، فإن "الانفصال" عن هاتفك لا يعني أن تستخدم هاتفًا قديمًا ذي قرص دوار بدلًا من هاتفك ذي الشاشة اللمسية.

فرغم كل شيء، هناك الكثير من الأسباب لكي نحب هواتفنا الذكية. فهي كاميرات. ومشغلات موسيقى. وهي تساعدنا على البقاء على اتصال مع الأهل والأصدقاء، وتعرف الأجوبة على كل المعلومات التافهة التي قد يخطر ببالنا في أي وقت السؤال عنها. وهي تطلعنا على الحركة المرورية وحالة الطقس؛ وتحتفظ بتقويماتنا وقوائم جهات اتصالنا. فالهواتف الذكية أدوات مذهلة.

لكن هناك شيء أيضًا في الهواتف الذكية يجعلنا نحن نتصرف كالأدوات. يجد أغلبنا صعوبة في الانتهاء من وجبة أو فيلم أو حتى لحظة التوقف في إشارة مرور دون سحب هواتفنا. في المرات النادرة التي كنا نتركها فيها في المنزل أو على مكتبنا دون قصد، نمد يدنا لها على أية حال، ويعترينا القلق، مرارًا وتكرارًا، في كل مرة ندرك أنها ليست موجودة. إذا كنت مثل غالبية الأشخاص، فهاتفك على بعد ذراع في هذه الثانية بعينها، ومجرد ذكره يجعلك تريد التحقق من شيء ما، كالأخبار، أو رسائلك النصية، أو بريدك الإلكتروني، أو حالة الطقس، أو أي شيء على الإطلاق حقًا.

هيا اذهب وافعل ذلك. وبعدها عُد لهذه الصفحة ولاحظ كيف تشعر. هل أنت هادئ؟ مركز؟ حاضر؟ راضٍ؟ أم أنك تشعر بالقليل من التشتيت وعدم الراحة، ومتوتر بشكل غامض دون معرفة السبب حقًا؟

في الوقت الحاضر، بالضبط بعد ما يزيد عن عقد منذ أن دخلت الهواتف الذكية حياتنا، بدأنا نشك في أن تأثيرها على حياتنا قد لا يكون جيدًا تمامًا. نشعر بالانشغال لكن بعدم الكفاءة. متواصلين لكننا وحيدون. فنفس التكنولوجيا التي تمنحنا الحرية يمكن أن تلعب دور القيد الذي يكبلنا؛ وكلما أصبحنا مقيدين أكثر، أثار الأمر تساؤلًا بشكل أكبر عمن هو المسيطر حقًا. النتيجة تكون توترًا مُشلًّا: نحن نحب هواتفنا، لكننا في أغلب الأحيان نكره ما تضفيه علينا من شعور. ولا يبدو أن أحدًا يعرف ما يجب عمله بشأن ذلك.

الهواتف الذكية نفسها ليست المشكلة. المشكلة هي علاقاتنا بها. لقد تسللت الهواتف الذكية إلى حياتنا بسرعة للغاية وبشكل شديد الشمول حتى إننا لم نتوقف قط لنفكر في الطريقة التي نريد أن تصبح عليها علاقاتنا بها حقًا؛ أو الآثار التي قد تكون لهذه العلاقات على حياتنا.

لم نتوقف قط لنفكر في أي الخواص بهواتفنا تضفي علينا شعورًا جيدًا، وأي منها تضفي علينا شعورًا سيئًا. لم نتوقف قط لنفكر عن سبب شدة صعوبة ترك الهواتف الذكية، أو مَن مِن المحتمل أنه ينتفع عندما نلتقطها. لم نتوقف قط لنفكر عما قد يفعله بأمخاخنا قضاء ساعات كثيرة للغاية منشغلين بأجهزتنا، أو أن جهازًا يروَّج له كوسيلة توصلنا بالأشخاص الآخرين كان في حقيقة الأمر يفرقنا عن بعضنا البعض.

"الانفصال" عن هاتفك يعني إعطاء نفسك فرصة للتوقف والتفكير.

إنه يعني ملاحظة أي الأجزاء من علاقتكما ناجحة وأيها ليست كذلك. يعني وضع حدود بين حياتك على الإنترنت وبعيدًا عنها. يعني أن تصبح واعيًا لطريقة وسبب استخدامك لهاتفك؛ وإدراك أنه يتحكم في كيفية وسبب استخدامك له. يعني محو الآثار التي تركها هاتفك على مخك. يعني وضع العلاقات الواقعية في مرتبة أعلى من حيث الأولوية على تلك التي تحدث على الشاشات.

الانفصال عن هاتفك يعني إعطاء نفسك المساحة والحرية والأدوات اللازمة لإقامة علاقة جديدة طويلة الأجل معه، علاقة تحتفظ بما تحبه في هاتفك وتتخلص مما لا تحبه. بعبارة أخرى، علاقة تجعلك تشعر بالصحة والسعادة؛ وتكون لديك سيطرة عليها.

إذا كانت حالة علاقتك بهاتفك الذكي تثير فضولك، فجرب الخضوع لاختبار قهر الهاتف الذكي، الذي وضعه د. ديفيد جرينفيلد، مؤسس مركز إدمان الإنترنت والتكنولوجيا وأستاذ الطب النفسي في كلية الطب بجامعة كونيكتيكت. فقط ارسم دائرة على الأسئلة التي تنطبق عليك.

1. هل تجد نفسك تقضي وقتًا على هاتفك الخلوي أو الذكي أكثر مما تدركه؟
2. هل تجد نفسك تقضي الوقت بغياب للعقل بصفة منتظمة بالتحديق في هاتفك الخلوي أو الذكي؟
3. هل يبدو أنك تفقد الإحساس بالوقت عند استخدامك لهاتفك الخلوي أو الذكي؟

4. هل تجد نفسك تقضي وقتًا أكثر في كتابة الرسائل النصية، أو التغريدات، أو إرسال رسائل إلكترونية بدلًا من التحدث مع الأشخاص وجهًا لوجه؟

5. هل قدر الوقت الذي تقضيه على هاتفك الخلوي أو الذكي في ازدياد؟

6. هل تتمنى لو كنت أقل ارتباطًا قليلًا بهاتفك؟

7. هل تنام وهاتفك الخلوي أو الذكي (مفتوح) تحت وسادتك أو بجوار فراشك بشكل منتظم؟

8. هل تجد نفسك تطالع رسائل نصية وتغريدات ورسائل إلكترونية وتجيب عنها في كافة ساعات النهار والليل؛ حتى وإن كان ذلك يعني قطع أشياء أخرى تفعلها؟

9. هل ترسل رسائل نصية، أو رسائل إلكترونية، أو تغريدات، أو تستخدم سناب شات، أو تتراسل عبر فيسبوك، أو تتصفح الشبكة أثناء القيادة، أو تقوم بأية أنشطة مشابهة أخرى تتطلب اهتمامك وانتباهك المركزين؟

10. هل تشعر بأن استخدامك لهاتفك الخلوي أو الذكي يقلل أحيانًا من إنتاجيتك؟

11. هل تشعر بعدم الرغبة في أن تكون دون هاتفك الخلوي أو الذكي، حتى ولو لفترة قصيرة؟

12. هل تشعر بالتوتر أو عدم الراحة عندما تترك هاتفك الذكي دون قصد في السيارة أو في المنزل، أو تكون خارج نطاق الخدمة، أو يكون معك هاتف تالف؟

13. عندما تتناول الوجبات، هل يكون هاتفك الخلوي أو الذكي جزءًا من أدوات الطعام على المائدة دائمًا؟

14. هل عندما يرن هاتفك الخلوي أو الذكي أو يصدر صوت تنبيه أو يهتز تشعر بحاجة ملحّة شديدة لتتفقد الرسائل النصية والتغريدات والرسائل الإلكترونية والتحديثات وهلم جرًّا؟

15. هل تجد نفسك تتفقد هاتفك الخلوي أو الذكي مرات كثيرة من اليوم بغياب للعقل، حتى وأنت تعلم أنه من غير المحتمل أن يكون هناك شيء جديد أو مهم لتراه؟

ها هي الطريقة التي يفسر بها جرينفيلد درجات الأشخاص:

1-2: سلوكك طبيعي لكن ذلك لا يعني أن تتوقف حياتك على هاتفك الذكي.

3-4: سلوكك يميل نحو الاستخدام المسبب للمشاكل أو القهري.

5 أو يزيد: من المحتمل أن لديك نمط استخدام مسببًا للمشاكل أو قهريًا.

8 أو أكثر: إذا كانت درجتك أعلى من 8، ربما يجب أن تضع في الحسبان زيارة اختصاصي علم نفس، أو طبيب نفسي، أو معالج نفسي متخصص في الإدمان السلوكي لاستشارة.

إذا كنت مثل غالبية الناس، فقد اكتشفت لتوك أنك تستوفي شروط تقييم نفسي. أعني، دعنا لا نخدع أنفسنا. الطريقة الوحيدة لإحراز درجة أقل من 5 في هذا الاختبار هي ألا يكون لديك هاتف ذكي.

إلا أن كون هذه السلوكيات والمشاعر عامة بشكل كبير لا يعني أنها غير ضارة أو أن هذا الاختبار مبالغ للغاية. بدلًا من ذلك، هي مؤشر على أن المشكلة قد تكون أكبر مما نظن. لإثبات ذلك، جرب هذه اللعبة: في المرة التالية التي تكون فيها في مكان عام، خذ ثانية لتلاحظ كم من الأشخاص من حولك -بما فيهم الأطفال- يحدقون في هواتفهم. ثم تخيل أن هؤلاء الناس نفسهم يتعاطون المخدرات بدلًا من النظر إلى هواتفهم الذكية. هل حقيقة أن نصف من حولك يقومون بذلك تجعل الأمر يبدو طبيعيًا أو مقبولًا؟

أنا لا أشير إلى أن الهواتف الذكية في الحقيقة مسببة للإدمان كالمخدرات الوريدية. لكنني أرى بالفعل أننا نخدع أنفسنا إن لم نكن نعتقد بأن لدينا مشكلة.

ضع ما يلي في اعتبارك:

- يتفقد الأمريكيون هواتفهم حوالي 47 مرة في اليوم. بالنسبة للأشخاص بين عمري 18 و24، فالمتوسط هو 82. بشكل إجمالي، هذا يساوي ما يزيد على 9 مليارات مرة تفقد للهاتف كل يوم.
- في المتوسط، يقضي الأمريكيون ما يزيد على 4 ساعات في اليوم على هواتفهم. يساوي ذلك نحو 28 ساعة في الأسبوع، أو 112 ساعة في الشهر، أو 56 يومًا كاملًا في السنة.
- حوالي 80 في المائة من الأمريكيين يتفقدون هواتفهم في ظرف نصف ساعة من الاستيقاظ.
- يتفقد نصفنا الهواتف في منتصف الليل. (من بين البالغين 25-34 عامًا، يزيد ذلك على 75 في المائة).

- نحن نسرف في استخدام الهواتف حتى إننا نجلب لأنفسنا إصابات إجهاد متكررة مثل "إبهام الرسائل النصية"، و"رقبة الرسائل النصية"، و"مرفق الهاتف الخلوي".
- يفيد أكثر من 80 في المائة من الأمريكيين بأنهم يبقون هواتفهم بجوارهم "طوال الوقت تقريبًا أثناء ساعات الاستيقاظ".
- يتفق حوالي 5-10 أمريكيين مع هذه العبارة: "لا أستطيع أن أتخيل حياتي دون هاتفي الذكي".
- يعترف تقريبًا 1 من بين كل 10 راشدين أمريكيين بتفقد هاتفه أثناء خلوته بزوجته.

أجل، خلوته بزوجته.

لكن بالنسبة لي، أكثر نتيجة استبيان مفاجئة هي: وفقًا لإصدار عام 2017 من تقرير التوتر في أمريكا السنوي الخاص بجمعية علم النفس الأمريكية، يتفق حوالي ثلثي البالغين الأمريكيين على أن "الانعزال عن التكنولوجيا" أو "الانفصال عن الأجهزة" سيكون جيدًا من أجل صحتهم النفسية. ومع هذا فقد قام بالكاد ربع هؤلاء الأشخاص بذلك فعليًا.

كصحفية في مجال الصحة والعلوم، أجد هذا التضارب مثيرًا للكثير من الاهتمام. إلا أن اهتمامي شخصي، أيضًا. لقد قضيت أكثر من خمسة عشر عامًا أكتب كتبًا ومقالات حول مواضيع تتراوح بين مرض السكري، والكيمياء الغذائية، وعلم الغدد الصماء واليقظة الذهنية، وعلم النفس الإيجابي والتأمل. باستثناء تكليف سريع كمعلمة لغة لاتينية ورياضيات، كنت دائمًا مديرة نفسي؛ وكما يعلم أي أحد ممن بدءوا عملهم الخاص، يتطلب الاستمرار كموظف حر الكثير من ضبط النفس والتركيز. (قضيت ثلاث سنوات في كتابة تاريخ عن الفيتامينات). مهارات إدارة الوقت لدي الآن لا بد وأنها مشحوذة جيدًا.

لكن خلال السنوات القليلة الماضية، أصبحت أسوأ في الحقيقة. سعة انتباهي أقصر. ذاكرتي تبدو أضعف. تركيزي يتذبذب. بالتأكيد، قد تكون بعض هذه بسبب تغيرات طبيعية في مخي متعلقة بالسن. رغم ذلك، كلما فكرت في الأمر، بدأت أشك أكثر في أن عاملًا خارجيًا كان له دور؛ وأن ذلك العامل كان هاتفي.

على عكس حياتي الراشدة، كانت طفولتي خالية من الشاشات نسبيًا. كان لدينا تليفزيون وكنت أحب أفلام الكارتون التي تعرض بعد المدرسة، لكنني

كنت أقضي أيضًا عددًا كبيرًا من صباح عطلات نهاية الأسبوع راقدة في الفراش أقرأ Anne of Green Gables و/أو أحدق في السقف دون تعبيرات. دخلت المدرسة الثانوية تقريبًا في نفس الوقت الذي أحضرت فيه عائلتي أول مودم طلب هاتفي لها، وسرعان ما أسرتني بوابة الويب أميركا أونلاين؛ أو لكي أكون محددة أكثر، غرف "دردشة المراهقين"، حيث كنت أجد البهجة في التعرف على غرباء بلا أوجه وتصحيح القواعد النحوية للأشخاص لساعات في المرة الواحدة. تخرجت في الكلية في نفس الوقت الذي كان الجيل الأول من الهواتف الخلوية (أي، "الهواتف الغبية") ينتشر. بعبارة أخرى، أنا جزء من الجيل الذي بلغ سن الرشد جنبًا إلى جنب مع الإنترنت: فأنا أبلغ ما يكفي من العمر لأتذكر العالم من قبلها، لكن شابة بما يكفي لألا يمكنني تخيل الحياة دونها.

حصلت على هاتفي الذكي الأول في عام 2010، ولم يمر وقت طويل حتى كنت أحمله معي في كل مكان ذهبت إليه وأمسكه بصفة مستمرة؛ لمجرد ثوانٍ في بعض الأحيان، ولساعات في المرة الواحدة أحيانًا. تأملًا في الماضي، كانت هناك أمور أخرى أيضًا تحدث: على سبيل المثال، كنت أقرأ كتبًا أقل، وأقضي وقتًا أقل مع الأصدقاء وعلى الهوايات، مثل عزف الموسيقى، التي كنت أعرف أنها تجلب لي البهجة. كانت سعة انتباهي التي أصبحت قصيرة تصعب الأمر عليّ لكي أكون حاضرة في تلك الأنشطة الأخرى حتى عندما كنت أقوم بها بالفعل. لكن في ذلك الوقت، لم يخطر ببالي أن هذه الأمور قد تكون مترابطة.

بالضبط كما من الممكن أن يستغرق الأمر وقتًا طويلًا لإدراك أن علاقة حب ليست صحية، استغرقني الأمر وقتًا طويلًا لكي أدرك أن شيئًا ما يبدو على غير ما يرام بشأن تفاعلاتي مع هاتفي. بدأت ألاحظ أنني كنت أمسك بهاتفي في أحيان كثيرة "لكي ألقي نظرة فقط"، ولا أدري إلّا وأنا أستفيق بعد ساعة متعجبة أين قد ذهب الوقت. كنت أجيب عن رسالة نصية ثم أعلق في حوار مدته ثلاثين دقيقة ذهابًا وإيابًا كان يبدو شاقًا أكثر من حوار وجهًا لوجه ورغم ذلك كان يترك لدي شعورًا برضا أقل. كنت أفتح تطبيقًا بشعور من الترقب، وبعدها أصاب بالإحباط عندما لا يقدم لي الرضا الذي كنت أنشده.

لم يكن هناك أي شيء خطأ بشكل أساسي في الأمور التي كنت أفعلها؛ ما أضفى عليّ شعورًا غريبًا هو كم المرات التي كنت أبدؤها فيها دون تفكير، وعدد التجارب الواقعية التي كانت تأخذ مكانها، وقدر الشعور السيئ الذي كانت تضفيه عليّ. كنت أمد يدي لهاتفي لكي أهدئ نفسي، لكنني كنت أتجاوز الحد في أحيان كثيرة من الشعور بالهدوء إلى الإصابة بالخدر.

أدركت أنني قد تطورت لدي عادة سلوكية جسدية حيث كنت أمد يدي لهاتفي تلقائيًا لأتفقد بريدي الإلكتروني في كل مرة أضغط على زر "حفظ" في المستند الذي كنت أعمل عليه. في أي وقت كنت أضطر لانتظار أي شيء -صديق، أو طبيب، أو مصعد- كان هاتفي يظهر في يدي. وجدت نفسي ألقي نظرة خاطفة على هاتفي في وسط المحادثات (عادة شائعة للغاية لدرجة أنها استحدثت مصطلحًا جديدًا: phubbing، أي الانشغال عن الأشخاص بالهاتف، اختصار لـ phone snubbing)، ناسية بسهولة إلى أي مدى كنت أشعر بالضيق عندما كان أشخاص آخرون ينشغلون عني بهواتفهم. سقطت في براثن الرغبة القهرية لإمساك هاتفي، ربما لكي لا يفوتني شيء مهم. لكن عندما قيمت ما كنت أفعله، كانت كلمة مهم آخر كلمة خطرت على البال إلى حد كبير.

علاوة على ذلك، على عكس التخفيف من قلقي، كان تفقد هاتفي يساهم فيه تقريبًا بصفة مستمرة. كنت ألقي نظرة عليه لثانية قبل الفراش، وألاحظ رسالة إلكترونية موترة في صندوق الوارد لدي، وبعدها أرقد يقظة لساعة حاملة هم شيء كان من السهل أن ينتظر حتى الصباح. كنت أمد يدي له لأعطي نفسي راحة، وبعدها ينتهي بي الأمر وأنا أشعر بالإجهاد ومعرضة للكثير من التنبيه. كنت أزعم أنني لم يكن لدي ما يكفي من الوقت للسعي وراء مصالح خارج العمل، لكن هل كان ذلك صحيحًا؟

كان يقلقني أن ميلي المتزايد لجعل التطبيقات مصدرًا للكثير من جوانب حياتي -من الحصول على اتجاهات إلى تحديد أين سأتناول الطعام- ربما ينتج عنه نسخة الهاتف الذكي من تعبير عندما لا يكون لديك سوى مطرقة، فإن كل مشكلة تبدو كمسمار: كلما استخدمت هاتفي للاستدلال على الطريق في حياتي، أصبحت أقل قدرة على فعل ذلك دونه.

أشارت الإحصائية الواردة في تقرير التوتر في أمريكا إلى أنني كنت أبعد ما أكون عن حملي لهذه الهموم وحدي. لهذا قررت قلب فضولي الشخصي إلى مشروع احترافي. أردت أن أفهم التأثيرات النفسية والاجتماعية والجسدية التي كان يتركها عليّ وقتي مع الهاتف. أردت أن أعرف إن كان هاتفي الذكي قد يتسبب في جعلي غبية.

لم تصل أولى محاولاتي في التقصي إلى بعيد كثيرًا. فقد كنت قابلة للتشتيت للغاية. في الحقيقة، أول تدوينة كتبتها عن الهواتف الذكية تبدو كمذكرات شخص لديه اضطراب في الانتباه. أنتقل سريعًا من كلام غاضب ضد الأشخاص الذين يعبرون الشارع وهم يرسلون رسائل نصية إلى وصف لتطبيق يُثني عن استخدام الهاتف بأن يوليك مسئولية رعاية غابة إلكترونية إلى الاعتراف بأنني،

أثناء كتابة هذه الأفكار المفككة بعجلة، قد اتصلت بالإنترنت واشتريت ثلاثة حاملات صدر رياضية.

حالما تمكنت أخيرًا من السيطرة على تركيزي، وجدت دليلًا على أنه من المحتمل حقًا أن تكون هناك صلة بين سعة انتباهي المتناقصة والوقت الذي كنت أقضيه على هاتفي الذكي وأجهزة هواتف محمولة لاسلكية أخرى متصلة بالإنترنت (التي يشير إليها بعض الباحثين بطريقة شبه فكاهية بأسلحة الدمار الشامل).[*] بينما الأبحاث حول هذه الأجهزة في مراحلها الأولى (شيء متوقع، باعتبار أنها متاحة منذ عشر سنوات)، ما هو معروف إلى الآن يشير إلى أن قضاء وقت مطول عليها له القدرة على تغيير كل من هيكل ووظيفة أمخاخنا؛ بما في ذلك قدراتنا على تكوين ذكريات جديدة، والتفكير بعمق، والتركيز، واستيعاب وتذكر ما نقرؤه. لقد ربطت دراسات متعددة بين الاستخدام المكثف للهواتف الذكية (خاصة عندما تستخدم وسائط التواصل الاجتماعي) والتأثيرات السلبية على حالات العصاب، والاعتداد بالنفس، والاندفاعية، والتعاطف، وهوية الذات، وصورة الذات، وأيضًا مشاكل النوم، والقلق، والتوتر، والاكتئاب.

---

[*] من الممكن بالفعل أن يكون كيف تقطع علاقتك بالجهاز المحمول اللاسلكي الخاص بك عنوانًا أنسب لهذا الكتاب، باعتبار أن الهواتف اللوحية من الممكن أن تكون مسببة للمشاكل على نحو مشابه، ولن يمر وقت طويل حتى يستبدل بالهواتف الذكية شيء آخر. سوف أتمسك بالعنوان الحالي، لكن لك مطلق الحرية لاستبدال كلمة هاتف بأي جهاز محمول لاسلكي أنت مرتبط به حاليًا.

بالحديث عن الأشياء المسببة للاكتئاب، يستنتج الكثير من الباحثين أن الهواتف الذكية لها أثر كبير على الطريقة التي نتفاعل بها (وخاصة المراهقين) -أو، بالأحرى، لا نتفاعل بها- مع كائنات بشرية أخرى من الحياة الواقعية. إن التأثيرات النفسية لتحويل تفاعلاتنا الاجتماعية إلى الشاشات بالغة الشدة حتى إن جين توينج، مؤلف لكتاب اسمه iGen (اختصار لـ iGeneration؛ الأشخاص الذين قد نشئوا بهواتف ذكية)، يستنتج أنه "ليس بمبالغة أن نصف جيل الهواتف الذكية بكونه على حافة أسوأ مشكلة صحة نفسية على مدار عقود". وفقًا لتوينج، الذي ظل يجري أبحاثًا حول الاختلافات بين الأجيال لخمسة وعشرين عامًا (ويزعم أنه لم يرَ قط قدرًا كبيرًا من التغييرات الهائلة التي تحدث بتلك السرعة الكبيرة)، "يمكن نسب الكثير من هذا الانتكاس إلى هواتفهم".

تعلمت عن تاريخ اللغة المكتوبة، كيف أن فعل القراءة ذاته -كالكتب، لا "مقالات من قوائم مرقمة"- يمكنه أن يغير المخ بطرق تحفز التفكير العميق. دققت فيما هو معروف عن كيف أن الطريقة التي تعرض بها المعلومات على

الإنترنت تهدد سعة انتباهنا وذاكرتنا، وكيف أن الهواتف الذكية مصممة بشكل مقصود ليصعب من تركها (ومَن المستفيد من هذا). قرأت عن العادات والإدمان واللدونة العصبية، وكيف تتسبب الهواتف الذكية خلاف ذلك في ظهور علامات على مشاكل نفسية على الأشخاص الأصحاء نفسيًا كالنرجسية، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

كما عدت بالنظر إلى لقاءات قد أجريتها خلال السنوات الكثيرة التي قد قضيتها في كتابة مقالات عن الصحة النفسية والجسدية. كلما تعمقت أكثر، بدأت أرى هاتفي أكثر كشريك لي في علاقة يشوبها الخلل: شخص (أو، بالأحرى، شيء) له القدرة على أن يصيبني بشعور سيئ عن نفسي ويجعلني أستمر في العودة للمزيد. وكلما قرأت أكثر، أصبحت أكثر اقتناعًا بأن تعلقنا بأجهزتنا ليس مسألة تافهة. إنها مشكلة حقيقية -سأذهب إلى حد القول بأنه إدمان اجتماعي- ويجب أن نفعل شيئًا حياله.

رغم ذلك، بغض النظر عن قدر المشقة التي بذلتها في بحثي، لم أستطع العثور على الشيء الأساسي الذي كنت أبحث عنه: حل. كانت بعض الكتب والمقالات تقدم نصائح وحيلًا لكيفية تقليل وقت الهواتف من خلال مزيج ما من القيود والضبط. لكن بدت هذه كحلول سطحية لمشكلة أكثر تعقيدًا بكثير.

ما أدركته هو أننا نمد أيادينا إلى هواتفنا لأسباب كثيرة، بعضها عملية تمامًا، وبعضها لا شعورية، وبعضها عميقة عاطفيًا بشكل مفاجئ. أن نطلب من أنفسنا ببساطة قضاء وقت أقل على هواتفنا هو ما يساوي أن نطلب من أنفسنا أن نكف عن الانجذاب لأشخاص يسيئون إلينا: إنه أمر قوله أسهل من فعله، ومن المحتمل أنه سوف يتطلب معالجًا نفسيًا جيدًا؛ أو أضعف الإيمان، خطة مدروسة جيدًا بدرجة كبيرة. لكن يبدو أنه لا وجود لخطة كتلك. لذلك قررت وضع واحدة.

كانت خطوتي الأولى تجربة شخصية: قررت أنا وزوجي الانفصال عن الأجهزة عن طريق أخذ فترة راحة من هواتفنا وجميع الأجهزة المزودة بالإنترنت مدتها أربع وعشرين ساعة. عندما جلسنا لتناول العشاء ذات ليلة يوم جمعة، أشعلت شمعة، وألقينا نظرة أخيرة على هاتفينا، وبعدئذ أغلقناهما -إغلاقًا تامًا- للأربع والعشرين ساعة التالية. تجنبنا أجهزتنا اللوحية وحواسيبنا، أيضًا. من يوم الجمعة إلى مساء يوم السبت، فصلنا أنفسنا تمامًا عن شاشاتنا.

كانت تجربة مذهلة، فيما يتعلق بالطريقة التي بدت بها غير عادية، وكيف جعلتنا نشعر أيضًا. كنا في البداية منجذبين باستمرار لمد أيادينا لهاتفينا؛ وهو ما

أقنعنا أنفسنا بأنه كان بدافع القلق من تفويتنا لمكالمة هاتفية أو رسالة نصية مهمة، لكن حتى نكون صادقين، كان في الحقيقة علامة على الإدمان. لكننا قاومنا حاجاتنا الملحة و، عندما حان الوقت لكي نعيد تشغيل هاتفينا، فاجأنا قدر ترددنا لقيامنا بذلك؛ ومدى سرعة تغير توجهاتنا الذهنية. بدلًا من أن نكون متوترين، تركت التجربة لدينا شعورًا بالتحسن، لدرجة أننا قررنا القيام بها مرة أخرى.

أطلقنا على الطقس اسم "راحة من الأجهزة أسبوعيًا"، وعند المرة الثانية أو الثالثة التي أقمناه فيها، كنا قد استقررنا على إيقاع وتغلبنا على المشكلات الصغيرة. بغياب تشتيت هاتفينا لنا، بدا الوقت أبطأ. ذهبنا في تمشيات. قرأنا كتبًا. تحدثنا أكثر. شعرت بصحة واتزان أكثر، وكأنني كنت أعيد التواصل مع جزء من نفسي لم أكن حتى قد أدركت أنه ضاع. على نحو مثير للاهتمام، بدت آثار الراحة الأسبوعية مستمرة لعدة أيام بعد ذلك؛ نوع من الآثار الجانبية للأجهزة ترك في الحقيقة شعورًا جيدًا.

جعلني هذا أريد إجراء تغييرات على علاقتي بهاتفي أثناء بقية الأسبوع أيضًا، لكي أرى إن كان في وسعي أن أجعل هذه المشاعر الإيجابية دائمة أكثر. لكن ما الطريقة التي كان يمكنني فعل هذا بها دون التوقف بشكل مفاجئ؟ لم أكن أريد أن يتحكم فيّ هاتفي، لكنني كنت أعلم أيضًا أنني لم أكن أريد التخلي التام عنه. كان ذلك يعني التخلص من الجيد مع السيئ.

بدلًا من ذلك، كنت أريد توازنًا. كنت أريد علاقة جديدة بهاتفي، علاقة أستخدمه فيها عندما يكون ذلك ذا نفع أو مسليًا، لكن لا تبتلعني دوامات التصفح الغائب عن الوعي. ومن أجل إقامة علاقة جديدة، أدركت أن عليّ الانسحاب من تلك التي كنت فيها في وقتها. كنت أحتاج وقتًا. وأحتاج مساحة. كنت أحتاج لقطع علاقتي بهاتفي.

عندما أخبرت الناس أنني كنت أقطع علاقتي بهاتفي، لم يسألوني ماذا كنت أقصد، أو عن سبب رغبتي في عمل ذلك. بدلًا من ذلك، قالوا الشيء ذاته، بالحرف الواحد: "أنا أيضًا أحتاج للقيام بذلك".

قررت تجنيد مساعدتهم. أرسلت رسالة إلكترونية لتوظيف متطوعين، وسرعان ما كانت لدي قائمة من حوالي 150 فأر تجارب، الذين تراوحوا في العمر بين واحد وعشرين وثلاثة وسبعين. أتوا من ست دول وخمسين ولاية أمريكية. كان هناك معلمون، ومحامون، وأطباء، ومؤلفون، ومسوقون، وناشرون، ومدبرات منزل، وعلماء بيانات، ومبرمجو حواسيب، ومحررون،

ومستثمرون محترفون، ومديرو مؤسسات غير ربحية، وأصحاب عمل يعملون لحسابهم؛ بما فيهم صانع مجوهرات، ومصمم جرافيكس، ومعلّم موسيقى، وطاهٍ شخصي، ومهندس ديكور.

أعددت قراءات وتكليفات مبنية على أبحاثي عن اليقظة الذهنية، والعادات، وهندسة الاختيار، والتشتت، والتركيز، والانتباه، والتأمل، وتصميم المنتجات، والإدمان السلوكي، واللدونة العصبية، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وتاريخ التكنولوجيات المسببة للاضطراب. بعد تجربة أفكاري على نفسي، أرسلتها لفئران تجاربي وطلبت تغذية راجعة واقتراحات، أدمجتها في الخطة بعد ذلك.

أذهلني قدر الصراحة التي كان عليها الناس في إجاباتهم، وكم المواضيع المشتركة التي خرجت للنور. بانتهاء التجربة الجماعية، كنت قد توصلت إلى ثلاثة استنتاجات. كان الأول أن هذه المشكلة منتشرة: يقلق الكثير من الناس من كونهم مدمنين على هواتفهم. كان الثاني أننا بالرغم من مزاعم المعارضين، لدينا القوة لتحطيم هذا الإدمان. وكان الثالث أن الانفصال عن هاتفك ليس من المحتمل فقط أن يغير علاقتك بأجهزتك. إنه يستطيع أيضًا تغيير حياتك.

إننا لن نقطع علاقاتنا بهواتفنا أبدًا إلا إذا رأينا أن القيام بذلك أمر بالغ الأهمية. لذلك فإن النصف الأول من هذا الكتاب، "التيقظ"، معد ليثير فيك الرعب. إنه توليفة لكيفية وسبب تصميم هواتفنا لكي يكون من الصعب تركها، والتأثير المحتمل على علاقاتنا وصحتنا النفسية والجسدية لقضاء الكثير للغاية من الوقت عليها. بعبارة أخرى، هو الجزء من الانفصال الذي يجذبك فيه أقرب أصدقائك جانبًا في نادٍ ذات ليلة ويبدأ يدرج قائمة مفصلة من الطرق التي تجعلك بها خطيبتك تعيسًا، وللوهلة الأولى تستجيب هكذا: "دعني وشأني! إنها حياتي أنا!". لكن بنهاية المحادثة تدرك أنه محق وبعد ذلك تصاب بالذعر لأنك لا تعرف ما يجب عليك فعله.

النصف الثاني من الكتاب، "الانفصال"، يخبرك بما يجب عمله. إنها خطة من 30 يومًا معدة لتساعدك على إقامة علاقة جديدة صحية أكثر بهاتفك. لا تقلق، لن أطلب منك أن تفترق عن هاتفك؛ فيما عدا فترة تبلغ مدتها أربعًا وعشرين ساعة. بدلًا من ذلك، قد قدمت سلسلة من التمارين تعني بإرشادك بسلاسة خلال عملية إنشاء علاقة جديدة معدة وفقًا للحاجة تكون قابلة للاستمرار وأيضًا تضفي عليك شعورًا جيدًا.

لقد تضمنت أيضًا كإلهام الكثير من الاقتباسات من أشخاص قد مروا بالعملية بالفعل (غيرت بعض الأسماء لحماية خصوصيتهم).

وأنا أكتب هذا، يخطر ببالي أن هناك مجموعتين من الأشخاص الذين سيقرءون هذا الكتاب: أشخاص اشتروه لأنفسهم، وأشخاص أعطاه لهم صديق/والد/قريب/رفيق غرفة/زوج مهتم وقد لا يكونون "مقدرين" لهذه "الهدية" بشكل كامل.

المجموعة الثانية، أعتذر: إنه ليس بأمر ممتع أبدًا أن يكون لديكم شخص يخبركم بأن لديكم مشكلة. لكن اسمحوا لي بمشاركة سر معكم: من المحتمل أن من أعطاكم هذا الكتاب مدمن لهاتفه، أيضًا. وحتى إن لم يكن هو بحالة سيئة للغاية، فلا بد أنكم تعرفون أشخاصًا آخرين قد ينتفعون من إعادة تقييم علاقتهم بهواتفهم. لذلك فأنا أحثكم على أن تروا إن كانت أي من أفكار الكتاب تردد صدى معكم. بعد ذلك، عندما تنتهون، أعيدوه للشخص الذي أعطاكم إياه؛ ربما بملحوظة مكتوبة باليد مفادها، "دورك".

بغض النظر عمن تكون أو عن سبب قيامك بهذا، لا شك أن الانفصال عن هاتفك له صعوباته. إنه يتطلب تأملًا للذات وإصرارًا على انتزاع حياتك مرة أخرى من جهاز قد صمم خصيصًا ليجعل القيام بذلك صعبًا.

لكن كما يمكنني أن أشهد أنا والأشخاص الآخرون الذين قد انفصلوا عن هواتفهم، الأمر يستحق أكثر من العناء. إن الانفصال عن هاتفك لن يساعدك فقط على إقامة علاقة بالتكنولوجيا صحية أكثر، وإنما سيكون له أيضًا تأثيرات على نواحٍ في حياتك لم تتخيل قط أن هاتفك قد يؤثر فيها. كلما لاحظت تفاعلاتك مع هاتفك، أصبحت أكثر وعيًا بالعالم بعيدًا عنه؛ وبقدر ما كان يفوتك منه. سوف يسمح لك الانفصال عن هاتفك بإعادة التواصل مع جزء فيك يعرف أن الحياة لا تحدث على شاشة. وكلما تواصلت معه أسرع، كان ذلك أفضل.

بين الحين والآخر، يظهر منتج
ثوري يغير كل شيء.

- ستيف جوبز، مقدمًا لأول آيفون في عام 2007

الجزء الأول

الصحوة

1

هواتفنا مصممة
لتصيبنا بالإدمان

وقتما تتحقق لترى منشورًا جديدًا على إنستجرام
أو وقتما تذهب لموقع نيويورك تايمز لترى
إن كان هناك شيء جديد، فالأمر لا يتعلق حتى بالمحتوى.
إنه يتعلق فقط برؤية شيء جديد.
أنت تصاب بالإدمان بذلك الشعور.

- عزيز أنصاري

من المغري أن نعتبر الهواتف الذكية مجرد تكنولوجيا إضافية في قائمة طويلة من التكنولوجيات التي أصابت الناس بالخوف. التلغرافات، والهواتف، وأجهزة الراديو، والسينمات، والتليفزيونات، وألعاب الفيديو، وحتى الكتب؛ كلها سببت الذعر عند ظهورها لأول مرة، وتبين في النهاية أنها كلها أقل إيذاءً مما كان الناس يخشاه.

لكن، بينما لا يجب أن نكون مسببين للقلق، ستيف جوبز كان على حق: الهواتف الذكية مختلفة حقًا. إنها مختلفة بطرق جيدة كثيرة، كما هو واضح. لكن الهواتف الذكية أيضًا ترد علينا. تلح علينا. تشوش علينا عندما نعمل. إنها تتطلب انتباهنا وتكافئنا عندما نعطيها إياه. إن الهواتف الذكية تشارك في سلوكيات مسببة للاضطراب كان يقوم بها عادة أشخاص مزعجون للغاية. علاوة على ذلك، هي تتيح لنا استخدام الإنترنت بأكملها. و، بعكس التكنولوجيات السابقة، نحن نبقيها قريبة منا في جميع الأوقات.

إن الهواتف الذكية أيضًا واحدة من أوائل التكنولوجيات الرائجة المعدة خصيصًا لتجعلنا نقضي الوقت عليها. على حد تعبير تريستان هاريس، مدير منتج سابق في جوجل يعمل الآن على نشر الوعي حول كيف أن أجهزتنا مصممة لتسيطر علينا، "لم يكن لدى هاتفك في السبعينيات ألف مهندس في الناحية الأخرى من الهاتف يعيدون تصميمه... لكي يكون قادرًا على الإقناع أكثر وأكثر".

ربما يكون هذا جزءًا من سبب أن جوبز -الرجل الذي قدم الآيفون- حدد إمكانية استخدام أبنائه لمنتجات شركته. عندما سأله المراسل التقني لنيويورك تايمز نيك بيلتون إن كان يحب أبناؤه الآيباد، قال: "لم يستخدموه. إننا نحدد قدر التكنولوجيا التي يستخدمها أبناؤنا في المنزل".

نفس الشيء صحيح عن بيل جيتس مؤسس مايكروسوفت وزوجته، ميليندا، اللذين لم يعطيا أبناءهما هواتف حتى بلغوا الرابعة عشر. حقًا، وفقًا لبيلتون، الكثير من الرؤساء التنفيذيين وأصحاب رءوس أموال مخاطر في شركات تكنولوجية "يحددون بصرامة وقت الشاشات لأبنائهم"؛ وهو ما استند عليه ليشير إلى أنه "يبدو وأن هؤلاء الرؤساء التنفيذيين التقنيين يعرفون شيئًا لا يعرفه بقيتنا".

يستنتج عدد متزايد من خبراء الصحة النفسية أن هذا "الشيء" هو التعرض لخطر الإدمان. قد يبدو هذا مصطلحًا مثيرًا لنستخدمه، مع الأخذ في الاعتبار أننا نتحدث عن جهاز، لا عن مادة مخدرة. لكن حالات الإدمان لا تكون كلها للخمور والمخدرات؛ من الممكن أن ندمن سلوكيات، أيضًا، مثل المقامرة أو الرياضة. كما أن الإدمان متواجد في نطاق طيف واسع؛ من الممكن أن تدمن على شيء دون أن يدمر حياتك.

يمكن تعريف الإدمان على أنه الاستمرار في البحث عن شيء (مخدرات أو مقامرة)، بالرغم من وجود عواقب سلبية. في كتابه The Brain That Changes Itself، يشرح عالم النفس الكندي نورمان دويدج الخصائص العامة للإدمان كما يلي: "يُظهر المدمنون افتقارًا للسيطرة على النشاط، ويبحثون عنه بشكل قهري بالرغم من العواقب السلبية، وينمون قدرة على التحمل حتى يحتاجوا إلى مستويات أعلى وأعلى من التحفيز والإرضاء، ويشعرون بأعراض الانسحاب إذا لم يتمكنوا من إتمام التصرف الإدماني".

يبدو ذلك بالطبع وكأنه يصف الطريقة التي يشعر بها الكثير منا حيال هواتفنا الذكية. وبالتأكيد، يبدو وأن الكثير من شركات التكنولوجيا ترتاح للتعبير (مثال في صميم الموضوع، تقرير استبصار العملاء في عام 2015 من مايكروسوفت كندا ظهر فيه مخطط معلومات بياني بالعنوان "سلوكيات التكنولوجيا الإدمانية واضحة، خاصة بالنسبة للكنديين الأصغر سنًا"). لكن إذا لم تكن كلمة إدمان تروق لك، فلا بأس في ذلك؛ بإمكانك أن تسميه أيًا ما تريد. المغزى هو أن الكثير من كيماويات المخ التي تثير الشعور الجيد وحلقات المكافأة التي تدفع الإدمان تُفرز أيضًا وتنشط عندما نتفقد هواتفنا.

المغزى أيضًا هو أن التكنولوجيات المجدِدة لا "تظهر" وحسب، على حد تعبير جوبز؛ إنها تُصمم. إن شركات الهواتف والتطبيقات ليست فقط على دراية بالتأثيرات العصبية الخاصة بمنتجاتها، وإنما تجعل منتجاتها تمتلئ بخواص سوف تستثيرها؛ بالهدف الواضح لجعلنا نستنفد أكبر قدر ممكن من الوقت والانتباه على أجهزتنا. بمصطلحات الصناعة، هذا يسمى "انخراط المستهلك". لماذا تهتم الشركات لهذه الدرجة بالانخراط؟ لأن تلك هي الطريقة التي يجنون بها المال، كما سنتحدث عنه بتفاصيل أكثر بعد قليل.

هذا لا يعني أن شركات التكنولوجيا تخطط لإيذاء الناس عمدًا (على النقيض، كثير من الأشخاص الذين يعملون بها يريدون على نحو مثبت أن يجعلوا العالم أفضل)، ومن المهم أن نذكر أن الخواص التي تضع احتمالًا لتسبب الهواتف الذكية في المشاكل هي نفس الخواص التي تجعل استخدامها سهلًا وممتعًا. استبعد احتمال الإصابة بالهوس، وسوف تستبعد كل أسباب إعجابنا بالهواتف الذكية من الأساس.

رغم ذلك، حقيقة أن الكثير من رؤساء شركات التكنولوجيا التنفيذيين يحدون من تعرض أبنائهم لها، تشير إلى أنهم لا يرون أن المزايا تفوق المخاطر حجمًا دائمًا؛ إلى حد أنهم يشعرون بالحاجة لحماية عائلاتهم من الأجهزة التي يصنعونها. إنها نسخة سيليكون فالي من الحكمة التي تقول: "إيّاك وإدمان سلعتك".

2

إفراز الدوبامين
بشكل إدماني

تمامًا كما قد أصبح للمخدرات تأثير أكبر مع مرور الوقت، أصبحت الإثارة التي تسببها التغذية الراجعة السلوكية أيضًا كذلك. إن مصممي المنتجات أكثر ذكاءً من أي وقت مضى. يعرفون كيف يضغطون على أزرارنا وكيف يشجعوننا على استخدام منتجاتهم ليس لمرة واحدة فقط بل مرارًا وتكرارًا.

- آدم ألتر، Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked

من أجل زيادة قدر الوقت الذي نقضيه على أجهزتنا لأقصى حد، يتلاعب المصممون بكيمياء مخنا بطرق يُعرف عنها استثارة سلوكيات إدمانية.

تشمل أغلب هذه الأساليب مادة كيميائية دماغية اسمها دوبامين. إن للدوبامين مهام كثيرة، لكن لأهدافنا هنا أهم شيء لنعرفه هو أنه يعلمنا، عن طريق تنشيط مستقبلات مرتبطة بالمتعة في أمخاخنا، أن نربط سلوكيات معينة بالمكافآت (فكر في جرذ يحصل على قطعة طعام صغيرة في كل مرة يضغط فيها على مقبض). إن الدوبامين يجعلنا نشعر بالإثارة؛ ونحن نحب الشعور بالإثارة. وبالتالي، أي تجربة تحفز إفراز الدوبامين هي شيء سنريد أن نمر به مرة أخرى.

لكن ليس ذلك كل شيء. إن حفزت تجربة إفراز الدوبامين بشكل ثابت، فإن أمخاخنا تتذكر السبب والتأثير. في النهاية، سوف تفرز الدوبامين في أي وقت تتذكر فيه التجربة. بعبارة أخرى، سوف تفرزه بترقب.

إن القدرة على ترقب الرضا أساسية من أجل بقائنا؛ فهي تدفعنا للبحث عن الطعام، على سبيل المثال. لكنها أيضًا تسبب الاشتهاءات و، في حالات أكثر شدة، الإدمان. إذا علم مخك أن تفقد هاتفك يسفر عادة عن مكافأة، لن يمر وقت طويل حتى يفرز مخك الدوبامين في أي وقت يتذكر فيه هاتفك. ستبدأ

تشتهيه. (ألم تلحظ في أي وقت كيف أن رؤية شخص آخر يتفقد هاتفه تجعلك تريد تفقد هاتفك؟).

على نحو مثير للاهتمام، من الممكن أن تكون تلك "المكافآت" إيجابية أو سلبية. في بعض الأحيان نمد أيادينا لهواتفنا بدافع من أمل/ترقب بأنه سيكون هناك شيء جيد ينتظرنا. لكن بنفس القدر من الأحيان، نمد أيدينا لهواتفنا لتساعدنا على تجنب شيء غير سار، مثل الملل أو القلق. لا يهم. حالما تكون أمخاخنا قد تعلمت أن تربط تفقد هواتفنا بالحصول على مكافأة، سنريد أن نتفقد هواتفنا بدرجة كبيرة حقًا. نصبح مثل جرذان المعامل، نضغط على المقبض باستمرار للحصول على طعام.

لحسن الحظ، اشتهاءات الطعام تقل بشكل طبيعي عندما تمتلئ أجوافنا (وإلا لكانت أجوافنا لتنفجر خلاف ذلك). إلا أن الهواتف وأغلب التطبيقات مصممة عمدًا دون "إشارات توقف" لتنبهنا متى نكون قد نلنا ما يكفي؛ وهو سبب كونه أمرًا سهلًا للغاية أن نفرط في الاستخدام دون قصد. على مستوى معين، نعلم أن ما نقوم به يجعلنا نشعر بالاشمئزاز. لكن بدلًا من التوقف، تقرر أمخاخنا أن الحل هو البحث عن المزيد من الدوبامين. وتفقد هواتفنا مرة أخرى. وأخرى. وأخرى.

عندما يحدث هذا، نميل إلى إلقاء اللوم على انعدام قوة الإرادة على إفراطنا في الاستخدام؛ طريقة أخرى لنقول بأننا نلوم أنفسنا. ما لا ندركه هو أن مصممي التكنولوجيا يتلاعبون عمدًا باستجابات الدوبامين لدينا لتجعل التوقف عن استخدام منتجاتها أمرًا شديد الصعوبة بالنسبة لنا. إن هذا بصفة أساسية تصميم سلوكي مبني على كيمياء المخ، يعرف باسم "اختراق المخ"، وحالما تعلم كيف تلاحظ علاماته، سوف تراه في كل جزء من هاتفك.

في عام 2017، أذاع برنامج 60Minutes مقابلة مذهلة بين أندرسون كوبر ورامزي براون، مؤسس شركة ناشئة اسمها دوبامين لابز تبتكر شفرة لشركات التطبيقات لاختراق المخ. الهدف هو جعل الأشخاص متسمرين أمام تطبيق عن طريق اكتشاف متى بالضبط يجب على التطبيق عمل شيء لكي "يجعلك تشعر بشعور رائع زائد قليلًا"، كما قال براون مفسرًا، الذي لديه خلفية عن علم الأعصاب (ومن، للعلم، يعطي انطباعًا بأنه شخص مراعٍ وغير مؤذٍ).

قدم براون مثال انستجرام، الذي يقول بأنه قد ابتكر شفرة تنتظر لفترة من الوقت عمدًا قبل أن تُظهر "إعجابات" مستخدمين جديدة حتى ترسل مجموعة منها باندفاع مفاجئ في أكثر لحظة مؤثرة بقدر الإمكان؛ أي اللحظة التي

تحثك أنت فيها رؤية إعجابات جديدة على عدم غلق التطبيق. وعندما يقول براون "أنت"، فهو يقصدك أنت.

كما فسر لأندرسون كوبر: "هناك خوارزمية بمكان ما تنبأت بالآتي، حسنًا، بالنسبة لهذا المستخدم الآن الذي هو المادة التجريبية 79B3 في التجربة 231، نعتقد أنه يمكننا أن نرى تحسنًا في سلوكه إذا وصلناها له في هذه الدفعة بدلًا من تلك الدفعة.. أنت جزء من مجموعة من تجارب مقارنة تُجرى في الوقت الحقيقي عليك وعلى الملايين من الأشخاص الآخرين".

سأل كوبر: "أنحن فئران تجارب؟".

قال براون: "أنتم فئران تجارب. أنتم فئران تجارب في الصندوق تضغطون على الزر وتحصلون أحيانًا على الإعجابات. وهم يفعلون هذا ليبقوكم بالداخل".

ومن المثير للاهتمام، ابتكر براون أيضًا -الذي هو أحد القلائل من الملمين بالأمور الداخلية للتكنولوجيا الذين وافقوا على الحديث مع 60Minutes في تسجيل يذاع- تطبيقًا اسمه Space كان الغرض منه تشجيع الناس على قضاء وقت أقل على هواتفهم عن طريق إحداث تأخير مدته اثنتا عشرة ثانية قبل أن تنفتح تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي. أطلق براون على هذا "لحظة الزِن"، وكان المغزى إعطاء الناس فرصة لتغيير رأيهم.

إلا أن متجر آب ستور رفض في البداية بيع Space. قال براون: "رفضوها من متجر آب ستور لأنهم أخبرونا بأن أي تطبيق قد يشجع الناس على التقليل من استخدام تطبيقات أخرى أو هواتف آيفون خاصة بهم كان يُرفض توزيعه في متجر آب ستور. لم يريدونا أن نوزع هذا الشيء الذي كان سيجعل الناس أقل تعلقًا بهواتفهم".[*]

---

[*] أفاد 60Minutes في وقت لاحق أنه "بعد بث الحلقة للمرة الأولى ببضعة أيام، اتصلت بنا شركة آبل لتخبرنا بأنهم غيروا رأيهم وجعلوا Space متاحًا في متجر آب ستور".

3

خبايا
المهنة

لم يحدث من قبل قط في التاريخ أن كان لقرارات مجموعة من المصممين (بصفة غالبة رجال، بيض البشرة، يعيشون في سان فرانسيسكو، تتراوح أعمارهم بين 25-35) يعملون بـ3 شركات ذلك الأثر الكبير على الطريقة التي يوجه بها ملايين من الناس حول العالم انتباههم.

- تريستان هاريس، موظف سابق بجوجل
ومتخصص في أخلاقيات التصميم

كلما فهمنا استجابات الدوبامين لدينا بشكل أفضل، أصبحنا مجهزين بشكل أفضل لملاحظة اختراقات المخ عندما نراها. لذا دعنا نلقي نظرة من منظور الهاتف على بعض سلوكياتنا النفسية الغريبة؛ وكيف يتم استخدامها للتحكم فينا.

نحن مولعون بالأشياء الجديدة

أتعرف ذلك الشعور المذهب للعقل الذي ينتابك في مرحلة مبكرة من علاقة رومانسية عندما تتوق إلى قضاء الوقت مع الشخص؟ إن ذلك بفعل الدوبامين، أيضًا؛ فهو يُفرز في أي وقت نجرب فيه شيئًا جديدًا.

لكن حالما يفقد الشيء الجديد بريقه، يُفرز دوبامين أقل. هذه هي مرحلة ما بعد شهر العسل للعلاقات الإنسانية عندما يُهجر فيها أحدهم في أغلب الأحيان. لكننا لن نصل لمرحلة حتى التفكير في هجر هواتفنا الذكية أبدًا، لأن الهواتف (والتطبيقات) مصممة لتقدم لنا أشياء جديدة مستمرة؛ ونتيجة لذلك، دفقات مستمرة من الدوبامين.

هل تشعر بالملل أو بالقلق؟ تفقد بريدك الإلكتروني. لا شيء هناك؟ تفقد وسائط التواصل الاجتماعي. غير راض؟ تفقد حساب وسائط تواصل اجتماعي مختلف. وبعدئذ ربما واحدًا آخر. انقرً علامة الإعجاب على بضعة منشورات. تابع بعض الأشخاص الجدد. تحقق لترى إذا كان هؤلاء الأشخاص قاموا بمتابعة

لك أيضًا. ربما عد لإلقاء نظرة أخرى على بريدك الإلكتروني، من باب الاحتياط. من السهل قضاء ساعات على هاتفك دون استخدام نفس التطبيق مرتين؛ أو البقاء مركزًا لما يزيد على بضع ثوانٍ في المرة الواحدة.

تجدر الإشارة إلى أن المتعة التي يحفزها الدوبامين ليست نفس الشيء كالسعادة الفعلية. لكن جرب إخبار أمخاخنا بذلك.

نحن أطفال في سن تعلّم المشي

أي أحد ممن قضوا وقتًا مع طفل يبلغ من العمر عامين يعلم أن الأطفال الذين يتعلمون المشي يثير اهتمامهم السبب والتأثير. اضغط على مفتاح الكهرباء على الحائط، فيضاء النور. اضغط على زر ويرن جرس باب. أظهر حتى أقل درجة من الاهتمام بمقبس كهربائي وسيأتي بالغ راكضًا.

إنها صفة لا نكبر عليها أبدًا: أيًا كان ما نبلغه من عمر، نحب حقًا تلقي ردود أفعال على أمور نفعلها. في علم النفس، تسمى ردود الأفعال هذه "تعزيزات"، وكلما تلقينا تعزيزات أكثر عندما نفعل شيئًا ما، زاد احتمال أن نفعله مرة أخرى. (على نحو غريب، ليس من الضرورة أن يكون رد الفعل إيجابيًا. قد تظن أن توبيخ طفل يتعلم المشي على وضع قطعة صلصال في فمه قد يثنيه عن فعل ذلك مرة أخرى، لكن صدقني: لن يفعل).

إن هواتفنا تعج بالتعزيزات الإيجابية غير المحسوسة التي تحفز رشات الدوبامين التي تجعلنا نستمر في العودة للمزيد. المس رابطًا، وتظهر صفحة ويب. أرسل رسالة نصية وستسمع صوتًا تنبيهيًا مرضيًا. بشكل تراكمي، تعطينا هذه التعزيزات شعورًا جيدًا بالسيطرة؛ وهو ما يجعلنا تباعًا نريد أن نكون على هواتفنا باستمرار.

نجد عدم الاتساق ميزة لا تقاوم

قد تظن أن أفضل طريقة لجعلنا نتفقد هواتفنا بهوس هي أن نضمن أن هناك دائمًا شيئًا جيدًا في انتظارنا.

لكن ما يجعلنا مهووسين حقًا ليس الاتساق؛ وإنما عدم القابلية على التنبؤ. إنها معرفة أن شيئًا قد يحدث؛ لكن عدم معرفة متى أو إن كان ذلك الشيء سيحدث.

يشير خبراء علم النفس إلى المكافآت غير القابلة للتنبؤ بـ" التعزيزات المتقطعة". أنا أسميها "سبب إعجابنا بالأوغاد". بغض النظر عن أي مصطلح تستخدمه، فإن عدم القابلية للتنبؤ هذه مدمجة في كل تطبيق على هواتفنا تقريبًا.

عندما نتفقد هواتفنا، نجد بين الحين والآخر شيئًا مرضيًا؛ رسالة إلكترونية مجاملة، أو رسالة نصية من شخص يروق لنا، أو خبرًا مثيرًا للاهتمام. تجعلنا دفعة الدوبامين الناجمة نربط فعل تفقد هواتفنا بتلقي مكافأة. على نحو مشابه، هناك أوقات تتفقد فيها هاتفك بدافع القلق وتشعرك حقًا بالهدوء.

حالما تنشأ هذه الصلة، لا يهم إن كنا نتلقى مكافأة مرة واحدة فقط من بين كل خمسين. بفضل الدوبامين، تتذكر أمخاخنا تلك المرة الواحدة. وبدلًا من أن تردعنا حقيقة أننا لا نستطيع توقع أي من تفقداتنا الخمسين ستكون مجزية، تجعلنا نتفقد هواتفنا حتى أكثر.

أتريد أن تعرف جهازًا آخر يستخدم المكافآت المتقطعة ليدفع السلوك القهري؟ ماكينات الحظ.

في الحقيقة، أوجه التشابه بين الجهازين مؤثرة للغاية حتى إن هاريس كثيرًا ما يشبه الهواتف الذكية بماكينات حظ نحتفظ بها في جيوبنا.

قال مفسرًا في مقال بعنوان "كيف تختطف التكنولوجيا عقلك": "عندما نسحب هاتفنا من جيبنا، نلعب على ماكينة حظ لنرى أي إشعارات سنحصل عليها".

"عندما نسحب إصبعنا للأسفل لكي نمرر نشرة إنستجرام، فإننا نلعب على ماكينة حظ لنرى أي صورة تأتي بعد ذلك. عندما نقلب الوجوه يسارًا/يمينًا على تطبيقات التعارف، فإننا نلعب على ماكينة حظ لنرى إن كنا سنجد شخصًا مناسبًا".

إن ملاحظات هاريس مقلقة خصوصًا عندما تدرك أن ماكينات الحظ، المصممة خصيصًا لتقدم مكافآت بطريقة تدفع السلوك القهري، هي واحدة من أكثر الأجهزة المسببة للإدمان التي قد اختُرعت في أي وقت.

نكره الشعور بالقلق

إن القلق مهم من الناحية التطورية، لأنه محفز للغاية (من المحتمل لأسد يشعر بالقلق بشأن الطعام أن يبقى على قيد الحياة أكثر من أسد هادئ الأعصاب). لكنه أيضًا سهل الاستثارة، ومن الممكن أن يحيلنا إلى شخصيات متوترة، خاصة عندما لا يمكن إيجاد حل له.

وفقًا للاري روسين، خبير علم نفس في جامعة ولاية كاليفورنيا، دومينكيز هيلز، تبعث هواتفنا عمدًا على القلق عن طريق تقديم معلومات جديدة ومثيرات انفعالية في كل مرة نلتقطها فيها. هذا يجعلنا نقلق من أن كل مرة نتركها فيها، حتى ولو لثانية، قد يفوتنا شيء.

المصطلح غير التخصصي لهذا القلق هو الخوف من التفويت (يجب عدم الخلط بينه وبين شبيهه المقدر بأقل من قدره، بهجة التفويت). لقد عانى البشر دائمًا من الخوف من التفويت. لكن لأنه لم تكن هناك أية طريقة سهلة لمعرفة ما يفوتنا، كنا في مأمن من انتشار عدوى واسعة النطاق لهذا الخوف، حتى ظهور الهواتف الذكية. كنت فور أن تترك منزلك (وخطك الأرضي) للذهاب لإحدى الحفلات، لم يكن لديك أي سبيل لمعرفة أن حفلًا آخر كان يقام في نفس الوقت ربما يكون ممتعًا أكثر. سواء كان ذلك أمرًا جيدًا أم سيئًا، كنت في الحفل وحسب.

إن الهواتف الذكية لا تيسر فقط المعرفة بالأشياء التي تفوتنا، وإنما أيضًا -عن طريق الإشعارات- ترش الخوف من التفويت علينا كالعطسة. لقد أصبحنا مقتنعين بأن الطريقة الوحيدة لحماية أنفسنا هي أن نتفقد هواتفنا باستمرار لنضمن أننا لا يفوتنا شيء. إلا أن هذا في الحقيقة يزيد من خوفنا من التفويت الذي تستحثه الهواتف، بدلًا من التخفيف منه، لدرجة أن غددنا الكظرية تفرز دفقًا من الكورتيزول -هرمون توتر يلعب دورًا كبيرًا في استجابات الكر أو الفر- كل مرة نترك فيها هواتفنا. الكورتيزول يجعلنا نشعر بالقلق. ونحن لا نحب أن نشعر بالقلق. لذلك، لكي نخفف من حدة قلقنا، نمد أيدينا إلى هواتفنا. نشعر بتحسن للحظة؛ ونتركها - ونشعر بالقلق من جديد. مع إصابتنا بالخوف من التفويت، نظل نتفقد ونلمس ونسحب أصابعنا ونقلب، محاولين التخفيف من قلقنا بالقيام بشيء في الحقيقة لا يفعل سوى أن يزيد منه عن طريق تعزيز حلقة هذه العادة لدينا.

نريد أن نكون محبوبين

إن البشر مخلوقات اجتماعية، ونحن نريد باستماتة أن نشعر بالانتماء.

منذ زمن ليس ببعيد، كان هذا التأكيد (أو الرفض) يأتي من أشخاص حقيقيين. كما حدث معي في المدرسة الإعدادية، عندما قيمت مجموعة من أصدقائي المزعومين شعبية زملائنا في الصف على مقياس من واحد إلى عشرة، وقرروا أنني كنت سالب ثلاثة.

للعلم، لا يشمل مقياس من واحد إلى عشرة أرقامًا سالبة. لكن المغزى الأكبر هو أنه بينما نطق بالحكم علي وجهًا لوجه وفي خصوصية نسبيًا، كان من الممكن أن يتم نشره على الإنترنت في الوقت الحاضر لكي يراه الكل؛ ويدلي بصوته عليه. سواء كانت تقييمات على أوبر أو "إعجابات" على وسائط التواصل الاجتماعي، كثير من أكثر تطبيقات الوقت الحاضر شعبية تشجع المستخدمين على الحكم على بعضهم البعض.

إن تلك الخواص لا تتواجد مصادفة. يعلم المصممون أن البشر لديهم رغبة فطرية في التأييد، وأنه كلما تواجدت سبل أكثر ليتم الحكم علينا بها، راقبنا درجاتنا بشكل قهري أكثر. في كتاب Irresistible، يصف آدم ألتر طرح زر "أعجبني" على فيسبوك بأن كان له تأثير نفسي "لا يمكن المبالغة في وصفه". على حد تعبيره: "لم يكن منشورًا بلا إعجابات مؤلمًا في خصوصية وحسب، وإنما كان أيضًا نوعًا من الإدانة العلنية".

إن حقيقة أن هذه الأحكام تهمنا مثيرة للتساؤل مثلها مثل سبب أنني ما زلت أتذكر واقعة مقياس الشعبية بعد ما يزيد على خمسة وعشرين عامًا. لكن لا شك أنها تهمنا.

ما هو غريب على وجه الخصوص هو أننا لا نهتم فقط بأحكام الأشخاص الآخرين؛ بل نطلبها. ننشر صورًا وتعليقات لنُظهر للآخرين أننا محبوبون، وأننا ذوو شعبية، وأننا، على مستوى متعلق بالوجودية أكثر، مهمون، وبعدئذ نتفقد هواتفنا بهوس لنرى إن كان أشخاص آخرون -أو على الأقل حساباتهم الشخصية على الإنترنت- يتفقون. (وبالرغم من أننا نعلم أننا نرتب نشراتنا الخاصة لنجعل حياتنا تبدو مثيرة وممتعة بقدر المستطاع، فإننا ننسى أن كل شخص آخر يفعل الشيء ذاته).

اربط كل هذا ببعضه، وسيبدو ربط قضاء الكثير من الوقت على وسائط التواصل الاجتماعي بالاكتئاب واعتداد أقل بالنفس أمرًا معقولًا. ما لا يبدو معقولًا هو أننا نختار عن قصد أن نعيش من جديد أسوأ فترات سنوات الدراسة الإعدادية.

نحن كسولون

هناك سبب لتصميم منابر مثل يوتيوب ونيتفليكس لكي تشغل الفيديو أو الحلقة التالية في صف انتظارك (أو، بالأحرى، صفها) بشكل تلقائي: أن السباحة ضد التيار أصعب من الطفو في اتجاهه. إذا بدأت الحلقة التالية من المسلسل الذي تشاهده في العمل تلقائيًا بعد انتهاء السابقة بخمس ثوانٍ، يقل الاحتمال بأن تتوقف عن المشاهدة. (تتيح لك بعض المنابر أن تعطل هذه الخاصية. جرب ذلك، ولترَ إن كانت ستحدث فرقًا في كم الفيديوهات التي تشاهدها).

نحب أن نتلقى معاملة خاصة

يحب البشر أن يشعروا بالتميز، وهو سبب توفير المصممين للكثير للغاية من الطرق لضبط هواتفنا وفقًا لاحتياجاتنا. يمكننا عرض صور شخصية على الشاشة الرئيسية وشاشة الغلق لدينا. يمكننا تخصيص أغنياتنا المفضلة كنغمات رنين. بإمكاننا انتقاء أنواع المقالات الإخبارية التي تظهر على نشراتنا بعناية.

إن هذه الخواص تجعل هواتفنا ذات نفع وممتعة أكثر. لكن كلما تركت هواتفنا شعورًا وكأنها انعكاسات لأنفسنا (وتميزنا)، أردنا قضاء الوقت عليها أكثر. وإذا ألقيت عينًا ناقدة على إعدادات ضبط هاتفك وفقًا للحاجة -مثل، أي الإعدادات تتحكم فيها مقابل أي الإعدادات لا تفعل- فستلاحظ أننا لدينا قدر كبير من التحكم في خواص تزيد من احتمالية قضائنا للوقت على هواتفنا، وقدر قليل للغاية من التحكم في تلك التي لا تفعل.

على سبيل المثال، لدي خيار تغيير صوت المساعِدة الإلكترونية لهاتفي من صوت امرأة أمريكية إلى صوت رجل بريطاني؛ وأن أطلب من ذلك الرجل البريطاني أن يروي عليّ نكاتًا.

إلا أن الأمر قد استغرق صانعي الهواتف سنوات (ودعوى قضائية واحدة على الأقل) لمجرد البدء في إعطائنا القدرة على وضع ردود تلقائية للرسائل النصية -وهي ليست فكرة مستحدثة- مقارنة بقدرتنا على ضبط ردود تلقائية على العطلات عبر البريد الإلكتروني منذ وقت طويل. بالإضافة إلى تسهيل الانفصال المؤقت عن هاتفك، بإمكان خيار الرد التلقائي على الرسائل النصية إنقاذ الأرواح من خلال استبعاد السبب وراء قيام الكثير من الناس بإرسال الرسائل النصية أثناء القيادة؛ ألا وهو قلقك من انتظار الآخرين لردك.

بالتأكيد، كلما فكرت في هذا أكثر، زاد احتمال أن تصل لنفس استنتاج تِريستان هاريس. كتب: "كلما انتبهنا أكثر إلى الخيارات المتاحة لنا، لاحظنا أكثر

أنها لا تتوافق فعليًا مع احتياجاتنا الحقيقية".

نعالج أنفسنا بأنفسنا

كما قد استعرضنا، الجانب الآخر للرغبة في الشعور بالسرور هو الرغبة في تجنب الشعور السيئ؛ بقدر المستطاع من الجهد القليل، على نحو مثالي. لذلك، بدلًا من أن نستقصي مشاعرنا السلبية، نلجأ للعادات السيئة ... أو لهواتفنا.

في مقال لعام 2017 في نيويورك تايمز، أفاد مات ريتشيل بأن هناك اتجاهًا عمره عقد نحو تعاطي أقل للكحوليات والمخدرات بين المراهقين. خبر رائع؛ إلا إذا لم يكن الشباب فقط يستبدلون إدمانًا ممكنًا واحدًا بآخر. كان عنوان المقال: "هل يستبدل المراهقون المخدرات بالهواتف الذكية؟"، وكان الاستنتاج المقتبس من بين أغلب الخبراء أنه من المحتمل أن الإجابة نعم.

نُقل عن خبير علم نفس مدرسي أن قال عن ابنته: "أراها في الوقت الحالي ليست الشخص الذي تتحكم فيه المخدرات. (لكن) هاتفها هو شيء تنام به".

نخاف من أفكارنا

إن كانت هواتفنا الذكية تتفوق في شيء واحد، فهو أنها تضمن ألا نضطر لأن نُترك لأنفسنا أبدًا في أي وقت.

والحمد لله. في عام 2014، نشر باحثون من جامعة فيرجينيا وجامعة هارفارد نتائج لدراسة من جزأين في مجلة ساينس Science أظهرت الحد الذي قد نصل إليه لكي نتحاشى أفكارنا.

في التجربة الأولى، تلقى المتطوعون صدمة كهربائية بسيطة، وبعدئذ سُئلوا إذا كانت التجربة مزعجة بالقدر الذي يجعلهم يدفعون المال ليتجنبوا تلقي صدمة مرة أخرى.

أخذ الباحثون الاثنين والأربعين شخصًا الذين قد قالوا بأنهم قد يدفعون المال ليتجنبوا صدمة أخرى وتركوهم وحدهم في غرف تخلو من الديكور، دون إمكانية استخدام الإنترنت أو أي صورة أخرى من إلهاء الذهن، ووجهوهم بتسلية أنفسهم بأفكارهم لخمس عشرة دقيقة. كما أخبروا المشاركين أيضًا بأنهم، إن أرادوا، يمكنهم الضغط على زر وتلقي صدمة كهربائية أخرى؛ أي، نفس الصدمة التي قد قالوا لتوهم بأنهم قد يدفعون المال لكي لا تتكرر لهم.

لعلك تظن أن لا أحد قد تقبل عرضهم، أليس كذلك؟ غير صحيح. من بين الاثنين والأربعين مشاركًا، اختار ثمانية عشر إعطاء أنفسهم صدمة أثناء التجربة البالغ مدتها خمس عشرة دقيقة. ثمانية عشر. (وليس لمرة واحدة فقط. في التفصيلة المفضلة لديّ بلا شك من الدراسة، صدم أحد المنعزلين نفسه 190 مرة).

كتب المؤلفون: "ما هو مدهش هو أن البقاء وحدهم ببساطة مع أفكارهم لمدة 15 دقيقة كان أمرًا كما يتضح منفرًا للغاية لدرجة أنه دفع الكثير من المشاركين أن يعطوا أنفسهم صدمة كهربائية قالوا في وقت سابق بأنهم قد يدفعون المال ليتجنبوها".

احذروا هدايا الإغريق

اربط كل هذا معًا، وستكون هواتفنا كأحصنة طروادة إلكترونية: أجهزة ملحقة تبدو غير مؤذية تعج بالحيل المسيطرة يُقصد بها أن تجعلنا نتخلى عن حذرنا. وفور أن نفعل ذلك، يصبح انتباهنا متاحًا لها للاستحواذ عليه. وكما سنرى بعد قليل، هو جائزة قيمة للغاية.

4

سبب أن وسائط التواصل الاجتماعي سيئة للغاية

فيسبوك تعمل في مجال المراقبة أكثر حتى من عملها في مجال الدعاية.
في الحقيقة، فيسبوك هي أكبر مؤسسة في تاريخ البشرية أساسها المراقبة.
فهي تعرف عنك ما يفوق بكثير ما قد عرفته أكثر الحكومات تطفلًا
عن مواطنيها في أي وقت.

- جون لانشستر

عندما أسأل الناس أي فئة من التطبيقات يجدونها الأكثر تسببًا في المشاكل، أكثر إجابة شائعة هي وسائط التواصل الاجتماعي. مثل الوجبات السريعة، يصعب التوقف عن تناول محتوى هذه التطبيقات، حتى عندما تكون على دراية بأنها تجعلك تشعر بالغثيان.

ينبغي أن تشعرك بالغثيان. من تصميمها الإدماني عن قصد إلى نموذجها التجاري المبني على المراقبة، تمثل وسائط التواصل الاجتماعي رمز "تصميم حصان طروادة": فهي يُقصد بها السيطرة علينا لكي نقوم بأشياء ونشارك أشياء لن نقوم بها أو نشاركها خلاف ذلك؛ مع تأثيرات سلبية على صحتنا النفسية والمجتمع بصفة عامة في أغلب الأحيان. وحالما تفهم القوى التي وراء وسائط التواصل الاجتماعي، قد تبدأ في رؤية الكثير من التطبيقات والخواص الأخرى على هاتفك بشكل مختلف، أيضًا.

فلنبدأ بسؤال: ألم تتساءل أبدًا عن سبب كون جميع تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي مجانية؟ ذلك ليس لأن مبتكريها تدفعهم حاجة خيرية ملحة لمساعدة العالم على مشاركة صور السيلفي. السبب هو أننا لسنا في الحقيقة العملاء، وأن منبر وسائط التواصل الاجتماعية نفسه ليس المنتج.

بدلًا من ذلك، العملاء هم المعلنون. والمنتج الذي يتم بيعه هو انتباهنا.

فكر في ذلك: كلما ولينا انتباهًا أكثر لفيسبوك أو تويتر أو تطبيق تعارف أو وسائِط تواصل اجتماعي آخر، زادت فرص أن يُظهر البرنامج لنا منشورًا

مموَلًا. وكلما نشرنا معلومات أكثر بشكل تطوعي، كانت المنشورات الممولة والإعلانات معدلة وفقًا للحاجة، وسارقة للانتباه، ومربحة أكثر (لشركة وسائط التواصل الاجتماعي).

على حد تعبير رامزي براون مؤسس دوبامين لابز: "أنت لا تدفع لفيسبوك. المعلنون يدفعون لفيسبوك. يمكنك استخدامه مجانًا لأن مقلتيك هما ما يباعون هناك".

كما تطرقنا من قبل، الجائزة التي يسعى وراءها هؤلاء المعلنون هي "الانخراط"، وهو المقياس الذي تقيم به الشركات عدد النقرات والإعجابات والنشر والتعليقات المتعلقة بمحتواها. يشار للانخراط أحيانًا بكونه "عملة اقتصاد الانتباه"، والمعلنون على استعداد لإنفاق الكثير من المال من أجلها. في عام 2016 بلغ الإنفاق الدولي على الإعلانات على وسائط التواصل الاجتماعي 31 مليار دولار، ما يقارب ضعف ما كان عليه قبل عامين فقط.

بعبارة أخرى، كل لحظة انتباه نقضيها في التقليب في وسائط التواصل الاجتماعي هيانتباه يستنفد في تحقيق ثروة لشخص آخر. إن الأرقام صادمة: حسب تحليل بنيويورك تايمز أنه بدءًا من عام 2014، كان مستخدمو فيسبوك يولون للموقع ما يعادل 39757 عامًا من الانتباه بشكل مجمع، في كل يوم. إنه انتباه لم نولِه لعائلاتنا أو أصدقائنا أو أنفسنا. وتمامًا مثل الوقت، حالما نولي انتباهًا، لا يمكننا استرداده أبدًا.

إن هذا حقًا أمر جلل، لأن انتباهنا هو أكثر شيء ذي قيمة لدينا. إننا نشعر فقط بما نولي انتباهنا له. نتذكر فقط ما نوجه انتباهنا له. عندما نقرر ما نوجه انتباهنا له في اللحظة الراهنة، فإننا نتخذ قرارًا أشمل عن الطريقة التي نريد بها قضاء حياتنا.

لكي أكون واضحة، لا يوجد ما يعيب توجيه انتباهك لوسائط التواصل الاجتماعي (أو لأي تطبيق آخر). ولا شيء أيضًا يعيب أن يحاول مصمم صنع تطبيق يكون مسليًا، وجذابًا، ومربحًا. لكن كمستخدمين، يجب أن نستخدم تطبيقاتنا لأننا قد اتخذنا قرارًا شعوريًا للقيام بذلك؛ لا بسبب حيل نفسية مخادِعة يُقصد بها تحقيق ثروة لشخص آخر.

وسائط التواصل الاجتماعي تعرف كيف تسرق انتباهنا

حالما تكون على دراية بالدوافع التي وراء منابر وسائط التواصل الاجتماعي -أي، سرقة الانتباه وجمع المعلومات- ستبدأ في ملاحظة كيف أن هذه الدوافع مدمجة بداخل تصميماتهم.

كما قد استعرضنا، أزرار "أعجبني" وخواص التعليق لا تتواجد فقط لتساعدنا على التواصل مع أشخاص آخرين؛ بل هي متواجدة لأن إضافة مقاييس للتفاعلات الاجتماعية هي طريقة مضمونة لجعلنا نستمر في العودة لنرى "درجتنا".

كيف تلغي "الإعجابات"

إذا وجدت نفسك مهووسًا بجمع كميات كبيرة من الإعجابات، فربما يجب أن تنصب أداة ملحقة بالمتصفح تمحي مقاييس فيسبوك؛ وتزيل جميع الـ"درجات" منه حتى يقول ببساطة: "هذا يعجب الناس"، بدلًا من "أعجب 57 شخصًا بمنشورك". لترَ إن كان هذا يحدث فرقًا. ثم اسأل نفسك عن سبب عدم توفير فيسبوك نفسه لهذا الخيار.

على نحو مشابه، سيكون من السهل على تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي أن تكون مصممة بـ "إشارات توقف" اختيارية لتساعدنا على التحكم في استهلاكنا. من الممكن أن يعطيك تطبيق الاختيار لترى فقط المنشورات من آخر ساعة أو آخر يوم، أو وضع حد لكم الوقت الذي تريد قضاءه في مطالعة نشرتك. إلا أن توفير خيارات كهذه قد يقلل من "الانخراط". لذا بدلًا من ذلك، فإن النشرات مصممة عن عمد لكي تكون لا نهائية. وبالرغم من أننا نعلم أننا لن "ننتهي" أبدًا من نشراتنا، فإننا نستمر في التقليب، سعيًا وراء ضربات الدوبامين التي نحصل عليها من كل منشور جديد.

وسائط التواصل الاجتماعي تصيبنا بالاكتئاب

لعل أكثر جوانب وسائط التواصل الاجتماعي المثيرة للاضطراب هي تأثيراتها على علاقاتنا الواقعية مع أشخاص آخرين؛ وبالتبعية، على صحتنا النفسية.

ينشئ أغلب الناس حسابات على وسائط التواصل الاجتماعي بدافع من رغبة في الشعور بالتواصل؛ إلا أن العديد من الدراسات تشير إلى أننا كلما استخدمنا وسائط التواصل الاجتماعي أكثر، أصبحنا أقل سعادة. في عام 2017، راقبت المجلة الأمريكية لعلم الأوبئة نفس المجموعة من الناس مع

مرور الوقت، راجية أن تحدد إذا كان استخدام وسائط التواصل الاجتماعي في الحقيقة يسبب التعاسة، على عكس كونه ببساطة يثير إعجاب الأشخاص التعساء بالفعل. استنتجت أنه يبدو فعلًا بالتأكيد وأن هناك علاقة طفيفة. كما وصف المؤلفون نتائجهم في مجلة هارفاد بيزنس ريفيو Harvard Business Review: "اكتشفنا بشكل ثابت أن كلًا من الإعجاب بمحتوى الآخرين والنقر على الروابط كان يتكهن بدرجة كبيرة بنقص لاحق في الصحة الجسدية المبلغ عنها ذاتيًا، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة".

في مقال في مجلة The Atlantic، وعنوانها الذي يثير القلق، "هل دمرت الهواتف الذكية جيلًا؟"، تعرض خبيرة علم النفس جين توينج أدلة مقنعة على أنه، على حد تعبيرها: "وصول الهاتف الذكي قد غير بشكل جذري كل جانب من جوانب حياة المراهقين، من طبيعة تفاعلاتهم الاجتماعية إلى صحتهم النفسية". (بينما المراهقون أمثلة متطرفة على هذا، إلا أنني قد أجادل بأن الهواتف الذكية تفعل ببقيتنا نفس الشيء، أيضًا).

يشمل المقال رسومًا توضيحية تقدم مختلف الاتجاهات في سلوكيات المراهقين من عام 1976 إلى عام 2016. من الوقت الذي يقضونه في الخروج مع أصدقائهم إلى سن الحصول على رخص قيادة إلى الارتباط إلى الحب إلى النوم إلى (بشكل أكثر لفتًا للنظر) الوحدة، تحتوي الرسوم التوضيحية كلها على شيء واحد مشترك: يختلف منحنى خطوطها بشكل كبير بعد عام 2007، العام الذي صدر فيه أول آيفون.

انظر إلى هذه البيانات معًا وسيكون من الصعب ألا تتوصل إلى نفس استنتاج توينج: "هناك أدلة مقنعة على أن الأجهزة التي قد وضعناها في أيادي الشباب لها آثار عميقة على حياتهم؛ وتجعلهم تعساء بدرجة كبيرة". على حد تعبيرها، ربما يكون مراهقو اليوم بمأمن أكثر جسديًا من أسلافهم (لديهم احتمالية أقل للقيادة تحت تأثير المواد المذهبة للعقل، على سبيل المثال). لكن من المحتمل أن السبب في ذلك أنهم يكونون "على هواتفهم، في غرفهم، وحدهم، وبائسين في أغلب الأحيان". لقد ارتفع الاكتئاب لدى المراهقين بقدر كبير. ومعدلات الانتحار، أيضًا.

وسائط التواصل الاجتماعي حكومة مراقِبة

تخيل أن أحدًا قرع بابك وطلب منك تسجيل المعلومات التالية مع الحكومة: اسمك بالكامل، وتاريخ ميلادك، ورقم هاتفك، وعنوان بريدك الإلكتروني، وعنوانك الفعلي، وتاريخك التعليمي والوظيفي، وحالة ارتباطك، وأسماء

وصور كل أفراد العائلة والأصدقاء، وصور ومقاطع فيديو لك لأبعد وقت ممكن في الماضي، وميولك السياسية، وتاريخ تنقلاتك، وكتبك المفضلة، وموسيقاك المفضلة، وكل شيء مفضل لديك، في الحقيقة. هل ستفعل؟

على وسائط التواصل الاجتماعي، نقدم هذه المعلومات (وما يزيد) بشكل تطوعي؛ ودون أي تفكير فعلي فيما قد تفعله شركة وسائط التواصل الاجتماعي بهذه المعلومات. كما كتب أنطونيو جارثيا مارتينيز، مدير منتجات سابق في فيسبوك، في مذكراته، Chaos Monkeys، "أكبر أمر يحدث في التسويق في الوقت الحالي، الذي ينتج عشرات المليارات من الدولارات في الاستثمار وتخطيطًا لا نهاية له في جوف فيسبوك، وجوجل، وأمازون، وأبل، هو كيفية ربط ... مجموعات مختلفة من (المعلومات) معًا، ومن يتحكم في الروابط".

إن كم المعلومات التي لدى فيسبوك عن مستخدميه صادم حقًا؛ يشير جارثيا مارتينيز إلى فيسبوك بأنه "مدير أكبر تراكم للبيانات الشخصية من بعد الحامض النووي". ما لا يدركه أغلبنا أن فيسبوك لا يعرف فقط كل شيء تفعله وتشاركه عليه. بفضل أزرار فيسبوك وملفات تعريف الارتباط لديه (ملفات صغيرة تتخلف على حاسوبك تتيح للشركات تتبع نشاطاتك عبر المواقع)، يعرف فيسبوك أيضًا كثيرًا من المواقع التي قد زرتها، والتطبيقات التي قد استخدمتها، والروابط التي قد نقرت عليها. وبفضل الشراكات مع شركات لجمع البيانات الخارجية مثل إيكويفاكس Equifax، يعرف تفاصيل لا حصر لها عن حياتك بعيدًا عن الإنترنت، أيضًا، على سبيل المثال (وليس الحصر!) دخلك وبشكل أساسي كل شراء قد أتممته ببطاقة في أي وقت.

أخيرًا، هناك سبب آخر لنكون على دراية بالدوافع التي وراء وسائط التواصل الاجتماعي: تأثيرات كل هذا الاستهداف والضبط وفقًا للحاجة على المجتمع ككل.

وبالرغم من هول فكرة تحكم شركة في هذا القدر من البيانات عن عدد هائل مثل ذلك من الأشخاص، فإن الغرض الوحيد، من منظور فيسبوك، هو جني المال. من الناحية الإيجابية، هذا يعني أن فيسبوك يحمي بياناته بشكل كبير لأنها قيمة. لكن الجانب السلبي هو أن فيسبوك ليس لديه أي سبب فطري للاهتمام بما إذا كان المحتوى الذي يساعد معلنيه على مشاركته معنا صحيحًا من حيث الحقائق. بدلًا من ذلك، الهدف هو النقرات. وعندما يتعلق الأمر بحشد النقرات، كلما كان المنشور مثيرًا كان أفضل.

عندما تضيف هذا إلى قدرة فيسبوك على استهداف الإعلانات (في هذا المثال، في صورة قصص إخبارية مزيفة) للأشخاص الذين من الاحتمال الأكبر أن ينقروا عليها ويشاركوها، ينتهي بنا الأمر في موقف قد تكون فيه القصص التي تظهر في تغذيتي الإخبارية مختلفة تمامًا عن تلك التي تظهر في تغذيتك الإخبارية؛ وحيثما لا يكون أي منها قد خضع للفحص للتأكد من عكسها لأي صورة من صور الواقع. كلما حدث ذلك أكثر، زاد تعرضنا لخطر صناعة مجتمع لا يكون لنا فيه تعريف مشترك عن "الحقيقة".

5

حقيقة تأدية
مهام متعددة

إن العقل لا يستطيع أن يحتفظ بفكرتين في وقت واحد.
انظر إن كان بوسعك التفكير في فكرتين في نفس الوقت تمامًا.
حسنًا؟ هل هذا ممكن؟

- هايمن سونيم، The Things You Can See Only When You Slow Down: How to Be Calm and Mindful in a Fast-Paced World

من أكثر العبارات الدفاعية شيوعًا عن الهواتف هي فكرة أنها تحسن من تأديتنا لمهام متعددة، وبفعلها لذلك، تكون أكثر كفاءة.

لسوء الحظ، هذا ليس حقيقيًا. لا يوجد في الحقيقة شيء اسمه تأدية مهام متعددة (أي، التعامل مع مهمتين أو أكثر تتطلب الانتباه)، لأن أمخاخنا لا يمكنها القيام بشيئين في نفس الوقت لهما صعوبة فكرية.[*] عندما نعتقد أننا نؤدي مهام متعددة، نكون في الحقيقة نفعل ما يسميه الباحثون "تبديل المهام". كالسيارات التي تأخذ انعطافات حادة، تحتاج أمخاخنا للتهدئة من سرعتها ونقل التروس في كل مرة نتوقف فيها عن التفكير في شيء والانشغال بآخر؛ عملية قدّر بأنها تأخذ خمسًا وعشرين دقيقة في كل مرة تقوم بها.

[*] أجل، من الممكن أن نغسل الأطباق ونحن نستمع للأخبار. لكن ذلك ليس "تأدية مهام متعددة" بالمعنى الحقيقي للكلمة، لأن أحد الأنشطة ليس صعبًا فكريًا.

وأنا لا أتحدث فقط عن تأدية مهام متعددة في العمل (بالرغم أنه من المحتمل أن معظمنا يعلم بشكل حدسي أن تفقد البريد الإلكتروني عندما نكون في خضم مهمة صعبة لا يساعد إنتاجيتنا). أنا أقصد أيضًا التأدية البسيطة للمهام المتعددة التي ننخرط فيها أثناء اليوم كله: إلقاء نظرة على تويتر أثناء مشاهدتنا للتليفزيون أيضًا؛ مطالعة بريدنا الإلكتروني بينما نحن في مكالمة هاتفية؛ وحتى التنقل بسرعة بين التطبيقات بينما ننتظر في صف لطلب

الغداء. قد تظن أنك قادر على الاستماع لصديقك والرد على تلك الرسالة النصية في الوقت نفسه. لكنك لا تستطيع.

في الحقيقة، نحن ننقل تركيز انتباهنا بسرعة كبيرة في الكثير من الأحيان لدرجة أننا لا نعطي أنفسنا أبدًا وقتًا كافيًا للاستعداد للبدء في شيء في المقام الأول. (متى كانت آخر مرة قضيت فيها خمسًا وعشرين دقيقة تفعل شيئًا واحدًا فقط؟). إن هذا لا يجعلنا غير منتجين وحسب، وإنما أيضًا يؤثر على قدرتنا على التفكير وحل المشكلات. كما أنه مرهق نفسيًا.

وليس ذلك كل شيء. في عام 2009، نشر باحثو ستانفورد بقيادة كليفورد ناس دراسة ريادية قيموا فيها قدرة أشخاص وصفوا أنفسهم بأنهم مؤديون كادحون لمهام متعددة على أداء تشكيلة من المهام. وضع الباحثون فرضية بأن تأدية مهام متعددة لا بد وأنها تحسن من عقول الأشخاص في شيء ما مع مرور الوقت بالرغم من أنها قد تكون مرهقة في البداية. افترضوا أن المؤدين الكادحين لمهام متعددة المشمولين في دراستهم سيكونون أفضل من الأشخاص المعياريين في تجاهل المعلومات غير ذات الصلة، أو الانتقال بكفاءة بين المهام، أو تنظيم ذاكراتهم. لكن وفقًا لـ"ناس"، كان الباحثون على خطأ:

"لقد صُدمنا تمامًا ... تبين أن مؤدي المهام المتعددة سيئون للغاية في كل جانب من جوانب تعدد المهام. هم سيئون في تجاهل المعلومات غير ذات الصلة؛ وسيئون في الاحتفاظ بالمعلومات في أذهانهم بدقة ومنظمة بشكل منمق؛ وهم وسيئون في الانتقال من مهمة إلى أخرى".

وربما ما هو أسوأ، قال ناس: "قد يظن المرء أن الناس سيكفون عن تأدية مهام متعددة إن كانوا لا يجيدونها. رغم ذلك، عندما نتحدث مع مؤدي مهام متعددة، يبدو وأنهم يعتقدون أنهم بارعون فيها ويبدون غير خائفين تمامًا وقادرين تمامًا على القيام بالمزيد والمزيد والمزيد".

أما عن استنتاج ناس: "يقلقنا أن [التأدية المكثفة لمهام متعددة] ربما تصنع أشخاصًا غير قادرين على التفكير بشكل جيد وبوضوح".

إن ذلك في حد ذاته أمر مقلق؛ وخاصة عندما تعتبر أن تأدية مهام متعددة (أو على الأقل محاولة تأدية مهام متعددة) هي بالضبط ما تحاول هواتفنا حثنا على القيام به (بالإضافة إلى حقيقة أن بحث ناس نُشر بعد عامين فقط من تقديم الجيل الأول من آيفون). ويبدو أن هواتفنا، عن طريق إضعاف سعة انتباهنا وذاكرتنا، تدمر أيضًا قدرتنا على تأدية مهمة واحدة.

6

هاتفك
يغير مخك

تمامًا كما أن الخلايا العصبية التي تتواصل معًا يقوى ما بينها من رباط، فإن تلك التي لا تتواصل معًا يصير الارتباط بينها أضعف. بينما يطيح الوقت الذي نقضيه في تفرّس صفحات الويب بالوقت الذي نقضيه في قراءة الكتب ... تضعف الدوائر الكهربائية التي تدعم تلك الوظائف والمساعي العقلية القديمة وتبدأ في الانهيار.

- نيكولاس كار، The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains

إن هيكل قلوبنا وأكبادنا لا يتغير بدرجة كبيرة حالما تتكون تلك الأعضاء. وحتى وقت قريب بشكل يدعو للدهشة، كان العلماء يعتقدون أن الهيكل الجسدي لأمخاخنا -ووظيفة الخلايا العصبية الفردية- كان ثابتًا على نحو مشابه.

ثم جاء إدراك أن أمخاخنا في حالة تغيير مستمر، وبشكل حتى صادم أكثر، أننا لدينا قدر من السيطرة على العملية.

إن سائقي سيارات الأجرة في لندن هم أحد أشهر الأمثلة على كيف يمكننا تغيير هيكل ووظيفة أمخاخنا من خلال التفكير والتدريب. يجب على سائقي سيارات الأجرة الطموحين في لندن حفظ عدد مذهل من التفاصيل عن المدينة متعلقة بإيجاد الطرق، بما في ذلك أسماء ومواقع حوالي 25000 شارع، و320 طريقًا شائعًا في أرجاء المدينة، و"البقاع المثيرة للاهتمام" المتواجدة في مساحة نصف ميل من كل من تلك الطرق. قبل أن يُسمح لهم بقيادة سيارة أجرة، يجب على سائقي سيارات الأجرة المستقبليين اجتياز اختبار شامل للغاية حتى إنه يُعرف ببساطة بـ The Knowledge (المعرفة). (ونعم، ما زال عليهم القيام بهذا، حتى الآن بعدما أصبح لدينا جميعًا هواتف).

في عام 2000، نشر فريق من الباحثين بقيادة إلينور ماجواير بجامعة كلية لندن دراسة مسحوا فيها أمخاخ سائقي سيارات الأجرة بلندن مسحًا ذريًا ليروا كيف تتشابه مع أمخاخ الأشخاص الذين لم يكرسوا أشهرًا من حياتهم لحفظ

التفاصيل المعقدة للمدينة. اكتشف الباحثون أن المنطقة المسئولة عن الذاكرات المكانية (الحصين الخلفي) كانت أكبر لدى أمخاخ سائقي سيارات الأجرة منها لدى غيرهم. كان للوقت الذي قد قضوه في دراسة شوارع لندن أثر جسدي. كانت أفكارهم قد غيرت أمخاخهم.

علاوة على ذلك، كلما عمل شخص كسائق سيارة أجرة لوقت أطول -بعبارة أخرى، كلما زاد الوقت الذي كان يقضيه في التدرب- كان التغيير ملحوظًا أكثر.

أدر ذلك في ذهنك لثانية. وبعدئذ عُد بذهنك لحقيقة أن الأمريكيين، بدءًا من عام 2017، كانوا يقضون على هواتفهم متوسطًا يقدر بما يزيد على أربع ساعات في اليوم.

إذا قضيت أربع ساعات يوميًا في عمل أي شيء، سوف تجيده للغاية. إذا قضيت أربع ساعات في اليوم أتدرب على البيانو، سأتمكن من تحقيق هدفي قديم العهد بتعلّم قراءة الموسيقى دون تحضير مسبق في غضون شهر. إذا قضيت أربع ساعات في اليوم أدرس الإسبانية، لن يمر وقت طويل حتى أكون قادرة على إقامة حوار بسيط.

إن أمخاخنا، تمامًا مثل أمخاخ سائقي سيارات الأجرة بلندن، تستجيب بشكل قوي للتكرار والتدريب. لذا فإن الأمر يستحق البحث عن أي مهارات من المحتمل أن الساعات التي نقضيها على هواتفنا كل يوم تدربنا على تطويرها؛ وبأي ثمن.

أغلب الساعات التي نقضيها على هواتفنا الذكية لا تُستغل في تفكير مركز. بدلًا من ذلك، نمسك بهواتفنا لدقائق أو ثوانٍ في المرة الواحدة.

حتى عندما نستخدمها لفترات أطول من الوقت، فإننا لا يستغرقنا نشاط واحد. نقلب وننتقل بين الشاشات.

وحتى عندما نستقر على تطبيق واحد -مثلًا، تطبيق إخباري أو وسائط تواصل اجتماعي- فإننا عادة نظل لا نركز أكثر من بضع لحظات على أي شيء. كل تغريدة ورسالة وملف شخصي ومنشور يسحب أمخاخنا إلى اتجاه مختلف. وينتهي بنا الأمر ونحن نتصرف مثل حشرات الماء، نقفز على السطح دون أن نغوص أبدًا.

لكن ذلك لا يعني أننا فقط نركز انتباهنا على هواتفنا بشكل بسيط. بالعكس، فهي تستحوذ علينا بشكل كامل. النتيجة هي ما يبدو أنه من المفترض أن يكون

تناقضًا لفظيًا: حالة مركزة بشدة من التشتيت.

كما اتضح، هذا النوع من التشتيت المركز المتكرر لا يمكنه فقط التسبب في تغييرات طويلة الأمد في أمخاخنا؛ وإنما يجيد فعل ذلك بشكل خاص.

كتب الصحفي نيكولاس كار في كتابه The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains لعام 2010 أنك: "[إن] بدأت في ابتكار وسط قد يعيد ضبط دوائرنا الكهربائية العقلية بقدر المستطاع من السرعة والكمال، من المحتمل أنك سينتهي بك الأمر وأنت تصمم شيئًا يبدو ويعمل بشكل كبير مثل الإنترنت".

في الوقت الحاضر، يمكنني أن أجادل بأننا نستطيع حتى أن نأخذ هذا لخطوة أبعد: إن أردت اختراع جهاز يمكنه إعادة ضبط عقولنا، إن أردت صناعة مجتمع من الأشخاص المشتتين والمنعزلين والمنهكين طوال الوقت، إن أردت إضعاف ذاكراتنا وتدمير قدرتنا على التركيز والتفكير العميق، إن أردت تقليل التعاطف وتشجيع الانخراط في الذات، وإعادة رسم خطوط اللياقة الاجتماعية، من المحتمل أنك ستخترع هاتفًا ذكيًا في النهاية.

7

هاتفك يقضي
على سعة انتباهك

إن التنقل بين شاشات متعددة يدرب المستهلكين
على التخلص من المشتتات بشكل أقل فعالية؛ يكونون
متعطشين بشكل متزايد لشيء جديد. هذا يعني فرصًا
أكثر للاستيلاء على الانتباه.

- استبصار العملاء، مايكروسوفت كندا، 2015

إن أول شيء يجب فهمه عن سعة انتباهنا هو أن التشتت هو وضعنا التلقائي. البشر قابلون للتشتيت بشكل فطري، لأنه في الطبيعة، غالبًا ما تحاول عناصر مختلفة قتلنا. نريد أن يكون انتباهنا موجهًا للتغيرات التي في بيئاتنا، لأن تلك التغييرات من الممكن أن تشير إلى خطر.

لكن ما سبب أن التحديق في هواتفنا كثيرًا للغاية يشتت ويجذب أكثر من، مثلًا، فحص بيئاتنا المحيطة بحثًا عن نمور؟ يشير عالم الأعصاب آدم جازالي وخبير علم النفس لاري روسين في كتاب The Distracted Mind إلى أن السبب هو أن هواتفنا (وبالإضافة إلى ذلك، الإنترنت) ترضي سلوكًا غريبًا تطوريًا آخر: رغبتنا في المعلومات.

كتب جازالي وروسين: "يبدو وأن البشر يظهرون دافعًا فطريًا نحو الطواف بحثًا عن المعلومات بطريقة مشابهة كثيرًا للطريقة التي تدفع الحيوانات الأخرى للطواف بحثًا عن الطعام. هذا 'الجوع' تسده الآن بدرجة كبيرة تطورات تكنولوجية حديثة توصل معلومات متاحة بسهولة".

بعبارة أخرى، تفضل أمخاخنا البحث عن معلومات جديدة والتعرض للتشتت بواسطتها، كما أنها جبلت أيضًا على ذلك. وذلك هو بالضبط ما تحثها هواتفنا على عمله.

إن أحد أسباب تفضيل أمخاخنا للتشتيت على التركيز هو أن التركيز يطلب من أمخاخنا القيام بأمرين صعبين في نفس الوقت.

الأول هو اختيار ما تولي الانتباه له. تلك الوظيفة تكون مسئولية جزء من المخ اسمه القشرة الأمام جبهية، المسئولة عن الوظائف المسماة بالتنفيذية (أو "التنازلية") مثل اتخاذ القرارات والتحكم في النفس.

بكثير من الطرق، القشرة الأمام جبهية هي ما يجعل منا بشرًا. إن لم تكن لدينا سيطرة على انتباهنا، لن نستطيع التفكير في أفكار مجردة ومعقدة.

لكن مثلها مثل العضلة تمامًا، إذا طلبنا من القشرة الأمام جبهية اتخاذ قرارات أكثر من اللازم من الممكن أن تصاب بالإرهاق؛ حالة معروفة باسم "إرهاق القرارات". عندما تصاب قشرتنا الأمام جبهية بالإرهاق، يتخبط تركيزنا وتهيم عقولنا. نفقد قدرتنا على التمييز بين ما من المهم أن ننتبه له وما ليس كذلك. كلما قُدمت لنا معلومات أكثر، أصبحت هذه مشكلة أكبر. (كجزء حديث نسبيًا من مخنا، القشرة الأمام جبهية أيضًا واحدة من بين الأضعف. تحت ظروف مسببة للتوتر، تميل إلى أن تصاب بالذعر وتسلم المسئولية لمناطق أقدم من أمخاخنا؛ وهو ليس بالأمر الجيد، مع وضع في الاعتبار أننا نمد أيدينا لهواتفنا في أحيان كثيرة بسبب التوتر).

لا تحظى المهمة الثانية اللازمة للتركيز بنفس القدر من الانتباه. لكنها بنفس الأهمية؛ إن لم تكن أهم: نحن نحتاج إلى أن تكون لدينا قدرة على تجاهل المشتتات.

إن أمخاخنا معرضة لهجوم ضارٍ من التنبيه حتى دون مشتتات من صنع الإنسان كالهواتف (أو مشتتات داخلية كالأفكار). المناظر، والمذاقات، والروائح، والأصوات، والملمس؛ حواسنا تقدم لنا بصفة مستمرة معلومات جديدة لنتصرف وفقًا لها ونستوعبها.

بطريقة ما، يجعل هذا قدرتنا على تجاهل المشتتات حتى مبهرة أكثر من قدرتنا على الانتباه. يمكننا الانتباه إلى شيء واحد فقط حقًا في المرة الواحدة، لكن هناك كم لا نهاية له من المعلومات الحسية التي قد يتطلب منا عمل ذلك أن نحجبها.

بشكل متوقع، تجاهل المشتتات جهد مرهق، وكلما تدربنا عليه أقل، أصبحنا أسوأ فيه. عندما تنهك قوتنا ولا نعد قادرين على حجب معلومات غير جوهرية، نفقد تركيزنا. نعود إلى حالتنا التلقائية من التشتيت.

إذا لاحظت أن قراءة كتاب أو جريدة مطبوعة ليس نفس الشيء كقراءة نفس المادة على هاتفك أو حاسوبك، فأنت لم تفقد عقلك. الأمر مختلف.

عندما نقرأ كتابًا أو الجريدة، معظم المشتتات التي تقابلنا تكون خارجية؛ كلب ينبح، أو صوت مكنسة كهربائية. يسهل هذا نسبيًا على أمخاخنا أن تقرر ما هو مهم وتتجاهل ما هو ليس كذلك.

كما يترك هذا أيضًا لأمخاخنا قدرًا كبيرًا من السعة النطاقية للتفكير فيما نقرؤه واستيعابه. عندما نقرأ كلمات مطبوعة -أي دون روابط أو إعلانات- فنحن ننشط بشكل أساسي المناطق المتعلقة باستيعاب المعلومات وفهمها في المخ.

لكن عندما نقرأ من على هاتف أو حاسوب، تكون الروابط والإعلانات في كل مكان. (بالنسبة للوقت الحالي على الأقل، أغلب الكتب الإلكترونية استثناء رائع). من وجهة نظر سعة انتباهنا، هذا مسبب للمشاكل بثلاث طرق على الأقل.

الأولى، كلما صادفنا رابطًا، يجب على أمخاخنا اتخاذ قرار في أقل من الثانية إن كان يجب النقر عليه أم لا. إن هذه القرارات تتكرر كثيرًا وتكون صغيرة للغاية لدرجة أننا لا نلاحظ حتى أنها تتم في أغلب الأحيان. لكن لا يمكننا اتخاذ قرارات في أقل من ثانية والتفكير بعمق في نفس الوقت؛ يستخدم الفعلان مناطق مختلفة ومنافسة من المخ. إن كل قرار، مهما كان بسيطًا أو لا شعوريًا، يسلب انتباهنا مما نقرؤه. هذا بالتبعية يصعب أكثر من استيعاب المحتوى الذي نقرؤه؛ ناهيك عن التفكير فيه بشكل تحليلي، أو تذكره فيما بعد.

الثانية، بعكس كلب ينبح في الخلفية، المشتتات على الإنترنت تكون مترسخة فيما نحاول التركيز فيه. يصعب هذا كثيرًا على أمخاخنا التمييز بين ما تنتبه له وما تتجاهله. إن محاولة استيعاب معنى كلمة دون ملاحظة رابطها تشبه محاولة عد شوارب كلب وهو يلعق وجهك: أمر مستحيل تقريبًا، ويكاد يكون غير لطيف بلا شك.

والثالثة، عندما يجعلنا الإرهاق العقلي نستسلم للتفضيل الفطري لأمخاخنا للتشتيت -سواء كان السقوط فريسة للعناوين المخادعة أو الانتقال إلى وسائط التواصل الاجتماعي- نقوم بتقوية نفس الدوائر الكهربائية العقلية التي صعبت من استمرار تركيزنا في المقام الأول. نصبح أكثر إجادة لعدم الاستمرار في التركيز.

النتيجة تكون أننا، كلما قرأنا أكثر عبر الإنترنت، علمنا أمخاخنا أكثر أن تقرأ بلا اهتمام. من الممكن أن تكون هذه مهارة جيدة نشحذها، خاصة عندما يكون في مواجهتنا ذلك القدر من الحمولة الزائدة من المعلومات باستمرار. لكنها

تصبح مشكلة عندما تصبح القراءة بلا اهتمام هي حالتنا التلقائية؛ لأننا كلما أجدنا أكثر القراءة بلا اهتمام، نصبح أسوأ في القراءة والتفكير بعمق أكثر. وسيصبح من الأصعب علينا التركيز في شيء واحد فقط.

لسوء الحظ، كلما أصبح تركيزنا أسوأ، أصبحنا ذوي قيمة أكبر. تمامًا كما تجني شركات وسائط التواصل الاجتماعي المال عن طريق سرقة انتباهك (ومن ثم بيعه)، فإن المواقع المعلوماتية تجني المال بتشتيتك. حتى المواقع المبنية على الاشتراك، مثل الجرائد، تعتمد على مشاهدات الصفحات والنقر على الإعلانات في الربح. لذلك السبب تحتوي المقالات على الإنترنت على الكثير من الروابط وتنتشر عروض الشرائح بدرجة كبيرة. ليس الانتباه هو المربح، بل هو التشتيت.

8

هاتفك
يضر ذاكرتك

إن ما اكتشفتَه ليس بوصفة
للذاكرة، وإنما وصفة للتذكير.

- أفلاطون، فيدروس

إن لأمخاخنا صورتين أساسيتين من الذاكرة -قصيرة الأجل وطويلة الأجل- وهواتفنا تؤثر على كلتيهما.

غالبًا ما توصف الذاكرة طويلة الأجل بأنها تشبه خزانة حفظ ملفات. وفقًا لهذه المقارنة، عندما تريد أن تتذكر شيئًا ما، يقوم مخك ببحث سريع في سجلاته ويسترد تلك الذكرى الواحدة المحددة من الملف التي كانت مخزنة فيه، تاركًا بقية الملفات دون أن تُمس.

لكن الأمور لا تسير بتلك الطريقة. عندما نختزن ذكرى طويلة الأجل، فهي لا تتواجد وحدها في ملف من ورق المانيلا في مخنا. هي تتواجد في شبكة من الذكريات المترابطة الأخرى. تساعدنا هذه الشبكات، التي تسمى بالـ"المخططات الذهنية"، على فهم العالم عن طريق ربط كل معلومة جديدة نكتسبها بالمعلومات التي لدينا بالفعل. المخططات الذهنية تفسر لماذا يستطيع مثير واحد -مثلًا، رائحة خبز كعكة- أن يستثير دفقة من الذكريات.

كما أن المخططات الذهنية تشحذ من تفكيرنا عن طريق مساعدتنا على تحديد القواسم المشتركة بين أشياء تبدو متباينة. على سبيل المثال، تعرف أمخاخنا أن المخروط المروري وثمرة اليقطين لهما استخدامات مختلفة؛ وبالتالي فالغرضان غير مرتبطين على مستوى المخططات الذهنية من حيث الوظيفة. إلا أن المخروطات المرورية وثمرات اليقطين تتشارك بالفعل في سمة مختلفة: كلتاهما برتقالية. هذا يعني أنهما مرتبطتان على مستوى المخططات الذهنية، من حيث اللون، ببعضهما البعض وبأشياء برتقالية أخرى أيضًا، مثل ثمرات اليوسفي.

كما يوضح هذا المثال، من الممكن لكل معلومة أن تتواجد في أكثر من مخطط ذهني في نفس الوقت. ترتبط ثمرات اليوسفي بالمخطط الذهني للون البرتقالي (وبالتالي تتشارك في ارتباط بالمخروط المروري) والمخطط الذهني للفاكهة الحمضية (وبالتالي تتشارك في ارتباط بثمرة الليمون).

عدد الروابط نفسه مهم، لأنك كلما استطعت إنشاء روابط بين أشياء تبدو على غير صلة، زاد احتمال أن تكون لديك نظرات ثاقبة. فكر يستثير فكرًا آخر، مما يستثير آخر... وفجأة، يصبح لديك اكتشاف كبير.

باختصار: كلما كان بين مخططاتك الذهنية اختلافات بسيطة وكانت مفصلة أكثر، زادت قدرتك على التفكير المعقد. لكن المخططات الذهنية تستغرق وقتًا -ومساحة عقلية- في بنائها. عندما تكون أمخاخنا محملة فوق طاقتها، تواجه قدرتنا على بناء مخططات ذهنية صعابًا. واحزر ما يحمل مخنا فوق طاقته؟

لكي نفهم سبب إتلاف الاستخدام المكثف للهواتف لمخططاتنا الذهنية، يجب أن نتحدث عن الذاكرة العاملة (مصطلح غالبًا ما يستخدم بشكل تبادلي مع الذاكرة قصيرة الأجل).

بوجه عام، ذاكرتك العاملة هي كل شيء تحتفظ به في عقلك في أي وقت. إنه الجزء في عقلك الذي يجيب عن سؤال: "ما الذي كنت أبحث عنه لتوّي؟" عندما تدخل إلى غرفة بحثًا عن مفاتيحك وتتعرض للتشتيت في طريقك.

الذاكرة العاملة -التي من الممكن أيضًا اعتبارها عقلك الواعي- هي أيضًا البوابة التي يجب أن تمر من خلالها كل ذكرى طويلة الأجل لديك. ففي النهاية، لا يمكن أن تكون لديك ذكرى طويلة الأجل عن تجربة إن لم تكن واعيًا بها في المقام الأول.

إليك المشكلة الأولى: لا تستطيع ذاكرتنا العاملة الاحتفاظ بأشياء كثيرة في وقت واحد. سميت دراسة شهيرة لعام 1956 عن الذاكرة العاملة بـ"رقم سبعة السحري، زائد أو ناقص اثنين" (مشيرة إلى أننا يمكننا الاحتفاظ بما بين خمسة وتسعة أغراض في ذاكرتنا العاملة)؛ إلا أن تقديرات حديثة قرّبت السعة أكثر إلى ما بين اثنين وأربعة.

نتيجة لسعتها المحدودة، من السهل أن تتعرض ذاكراتنا العاملة للحمولة الزائدة. إذا قدمت لك شخصين في حفلة، من المحتمل أنك ستتمكن من تذكر اسميهما. لكن إذا قدمت لك ثمانية أشخاص في وقت واحد، من المحتمل أنك

لن تفعل. بنفس الطريقة، سيكون من الأصعب أن تتذكر رقم هاتفك إذا كان يُعرض كسلسلة من الأرقام المتواصلة بدلًا من ثلاث كتل منفصلة.

بالإضافة إلى الصعوبة، كلما حاولت ذاكرتك العاملة التعامل مع معلومات أكثر -وهو ما يشار إليه بـ"حمولتك الفكرية"- أصبحت الاحتمالات أقل أن تتذكر أيًا منها.

من ناحية، فإن ذلك سببه أن انتقال المعلومات من ذاكرتك العاملة لذاكرتك طويلة الأجل يستغرق وقتًا وطاقة عقلية. (في الحقيقة، بالرغم من أن الذكريات قصيرة الأجل تُصنع بصفة عامة عن طريق تقوية الصلة بين الدوائر العصبية، فإن صنع ذكريات طويلة الأجل يتطلب من مخك في الحقيقة أن يصنع بروتينات جديدة). كما يستغرق ربط كل معلومة بجميع المخططات الذهنية التي من الممكن أن تكون جزءًا منها وقتًا وطاقة عقلية. إذا كان مخك منشغلًا بالاحتفاظ بقدر زائد عن اللازم من المعلومات في ذاكرته العاملة -إن كانت حمولته الفكرية كبيرة للغاية- لن تكون لديه القدرة على تخزين تلك المعلومات، ناهيك عن معالجتها بطريقة تجعلها مفيدة، أو إنتاج البروتينات اللازمة لنقل الذاكرة إلى مخزن طويل الأجل. الأمر يشبه محاولة ترتيب محفظتك أثناء التلاعب بأغراض في الهواء: لا يمكنك ذلك.

وذلك يأخذنا إلى هواتفنا: كل شيء متعلق بالهواتف الذكية يحمل ذاكرتنا العاملة فوق طاقتها. التطبيقات، والرسائل الإلكترونية، والتغذيات الإخبارية، والعناوين الرئيسية، وحتى الشاشة الرئيسية ذاتها؛ الهاتف الذكي هو كم إلكتروني هائل من المعلومات.

النتيجة قصيرة المدى تكون إرهاقًا عقليًا وصعوبة في التركيز. العواقب بعيدة المدى مخيفة حتى أكثر. كما قد استعرضنا، عندما نوجه انتباهنا إلى هواتفنا، يفوتنا كل شيء آخر يحدث من حولنا؛ وإن لم تكن لديك تجربة في المقام الأول، فمن البديهي أنك لن تتذكرها في وقت لاحق.

علاوة على ذلك، عندما نحمل ذاكرتنا العاملة فوق طاقتها، نصعب على أمخاخنا نقل معلومات جديدة إلى ذاكرتنا طويلة الأجل. هذا بالتبعية يقلل من احتمالية تذكرنا للتجارب (والمعلومات) التي تمكنا بالفعل من الانتباه إليها.

أخيرًا، عندما تتعرض ذاكرتنا العاملة لحمولة زائدة وتكون حمولاتنا الفكرية كبيرة للغاية، لا تكون لدى أمخاخنا الموارد اللازمة لربط المعلومات والتجارب الجديدة بمخططاتنا الذهنية الموجودة من وقت سابق. هذا لا يقلل فقط من احتمالية أن تصير هذه الذكريات دائمة، بل كلما أصبحت مخططاتنا الذهنية

أضعف، قل احتمال أن تكون لدينا نظرات ثاقبة وأفكار. ونفقد قدرتنا على التفكير العميق.

9

التوتر والنوم والرضا

في سعيهم وراء السعادة، يخلط الناس بين
إثارة العقل والسعادة الحقيقية.

- سيادو يو. بانديتا، In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha

في الماضي، إذا وصف شخص نفسه بأنه يشعر بالسعادة والحزن والحماس والقلق والفضول والإحباط وتجاهل الآخرين له والأهمية والوحدة والبهجة وبأنه يعاني من الاكتئاب الوجودي في غضون فترة زمنية قدرها خمس دقائق، لكان من المحتمل أن يحصل على تشخيص طبي.

لكن أعطني خمس دقائق على هاتفي، ويمكنني تحقيق هذا وأكثر. إن هواتفنا كصناديق باندورا من الانفعالات؛ وفي كل مرة نتفقدها، نعرض أنفسنا لمفاجأة غير سارة. من الممكن أن تتلقى رسالة إلكترونية تثير فيك القلق أو رسالة نصية عن شيء نسيت القيام به. ربما هناك حدث إخباري يجعلك غاضبًا. أو سعر لسهم يصيبك بالقلق. أو منشور يجعلك حزينًا.

في الكثير من الأحيان، سينتهي بك الأمر وأنت تشعر بالتوتر بسبب شيء لا يمكنك حقًا التحكم فيه، مثل السياسة أو أسعار الأسهم. لكن بطريقة ما، المواقف التي تستطيع فيها استعادة السيطرة -مثلًا، بالرد على تلك الرسالة الإلكترونية الموترة في التو- تكون حتى أسوأ: لأنك لكي تستعيد حس التوازن لديك، ينبغي عليك انتزاع نفسك من أي تجربة قد كنت تمر بها.

باختصار، إذا كان الجهل نعمة، فمن الحماقة أن تطالع هاتفك.

هاتفك ونومك

في كل ليلة، قبل موعد نومك بساعتين أو ثلاث، تبدأ غدة صغيرة في مخك في إفراز هرمون اسمه الميلاتونين. يخبر الميلاتونين جسدك بأن الليل قد حل

ويجعلك تشعر بالنعاس.

عندما يضرب ضوء النهار، وهو ضوء أزرق، في خلفية عينيك في الصباح، يتوقف مخك عن إنتاج الميلاتونين. تشعر باليقظة والاستعداد لبدء يومك. عندما يخفت الضوء الأزرق (ويحل محله الظلام أو الوهج الأصفر للمبات المشتعلة)، يبدأ إفراز الميلاتونين من جديد.

احزر ما يشع ضوءًا أزرق أيضًا؟ الشاشات. عندما نستخدم هواتفنا أو أجهزتنا اللوحية أو حواسيبنا قبل النوم، فإن أضواءها الزرقاء تخبر أمخاخنا بأن النهار قد حل وأننا يجب أن نكون يقظين. بعبارة أخرى، عندما نتفقد هواتفنا أثناء الليل، فإننا نجلب لأنفسنا اضطرابًا في النوم. وقت الشاشات يبقينا يقظين لوقت متأخر أكثر ويضر بجودة نومنا أيضًا، تحديدًا في الساعة التي تسبق موعد النوم.

إلا أن سمة الضوء مجرد طريقة واحدة تؤثر بها هواتفنا على دورات نومنا. إن أغلب الأشياء التي نفعلها على هواتفنا -قراءة الأخبار، أو لعب الألعاب- أنشطة منبهة. تخيل مدى صعوبة الخلود للنوم لو كان جميع من تتبعهم من أشخاص على وسائط التواصل الاجتماعي متواجدين في الغرفة معك، وكان التليفزيون يدوّي في الخلفية، وكان العديد من الأصدقاء يعقدون مناقشة سياسية. إن ذلك بشكل أساسي هو ما تفعله عندما تحضر هاتفك معك للفراش.

إن تأثيرات الهواتف على النوم تكون مثيرة للقلق على وجه التحديد عندما تضع في اعتبارك العواقب الصحية للإرهاق المزمن، التي تشمل عرضة متزايدة لخطر السمنة، والسكري، والمرض القلبي الوعائي، وحتى الوفاة المبكرة.

بالتأكيد، وفقًا لقسم طب النوم في كلية الطب بهارفارد، حتى نقص النوم قصير الأجل "يمكنه التأثير على القدرة على إصدار الأحكام، والحالة المزاجية، والقدرة على تعلم وتذكر المعلومات، وقد يزيد من التعرض لمخاطر حوادث وإصابات خطيرة". عندما تكون متعبًا، يكون من الأصعب على مخك تجاهل المشتتات. يكون تحكمك في الذات أضعف. تكون أقل قدرة على تحمل الإحباط. ويجد مخك صعوبة في تحديد ما هو من المهم الانتباه له وما ليس كذلك.

ونقص النوم قصير الأجل لا يستلزم منك قضاء ليلة واحدة مجنونة. وفقًا لقسم طب النوم، بإمكان حتى قدر أسبوع ونصف فقط من النوم لست ساعات أثناء الليل (بدلًا مما بين سبع إلى تسعٍ) أن "يسفر عن نفس مستوى

الإضعاف الذي يقع في اليوم العاشر للبقاء يقظًا لآخر 24 ساعة متواصلة"؛ أي أنه يستطيع أن يحفز اعتلالات في الأداء مساوية لتلك التي تحفزها مواد مذهبة للعقل في الدم بنسبة 0.10".

أوه، وإن كنت تظن أن هذا كما يتضح لا ينطبق عليك، فتذكر أنه كلما كان الأشخاص يعانون من قلة النوم، زاد إصرارهم بقوة على أنهم ليسوا كذلك؛ من المحتمل أن ذلك بسبب أن قدرتهم على الحكم على حالتهم العقلية قد أصبحت أضعف.

هاتفك وحالة التدفق

حالة التدفق مصطلح استحدثه خبير علم النفس ميهاي تشيكسنتميهاي ليصف الشعور الذي ينتابك عندما تكون منخرطًا في تجربة تمامًا وبشكل كامل. من الممكن أن يمر الأشخاص بحالة التدفق وهم يغنون، أو يلعبون الرياضة، أو يعملون حتى. عندما تكون في حالة التدفق، تكون حاضرًا للغاية في اللحظة لدرجة أنك تشعر وكأنك خارج الزمان. ينمحي الخط الذي يفصل بين تجربتك وعقلك. تكون غير واعٍ بنفسك. تكون مستغرقًا تمامًا. تكون في حالة أداء تتسم بتركيز استثنائي. تؤدي حالة التدفق إلى أنواع اللحظات والذكريات التي تجعل الحياة تبدو ثرية.

إن كنت مشتتًا، فلن تستطيع أن تجعل نفسك تنهمك في تجربة؛ مما يعني أنك لا يمكنك، بالتأكيد، الدخول في حالة التدفق. وبما أن هواتفنا أدوات تشتيت، فهذا يعني أننا كلما قضينا وقتًا أطول على هواتفنا، قلت احتمالية أن نمر بها.

هاتفك والإبداع

إن الإبداع -أي عملية الإتيان بأفكار جديدة- يتطلب أيضًا استرخاءً ومساحة عقلية، وكلاهما من الصعب الحصول عليه عندما نكون على هواتفنا. يتطلب الإبداع منك أن تكون قد نلت قسطًا جيدًا من الراحة - كما قد قالت جوديث أوينز، رئيسة طب النوم في مركز الطب الوطني للأطفال في واشنطن، دي سي: "بإمكان نقص النوم التأثير على الذاكرة، والإبداع، والإبداع اللفظي، وحتى أمور مثل القدرة على إصدار الأحكام والدوافع". وغالبًا ما يُستلهم الإبداع بواسطة الملل، وهو حالة عقلية أخرى تبرع هواتفنا في مساعدتنا على تجنبها.

بالنسبة لي، يلخص أهمية الملل للإبداع هذا الاقتباس من لين مانيويل ميراندا، العبقري الحائز على جوائز "ذو الموهبة الجنونية" مؤلف Hamilton: An American Musical، حيث قال لمجري مقابلات من مجلة جي كيو GQ: "أذكر عندما كنت طفلًا، كنت في رحلة بالسيارة مدتها ثلاث ساعات مع داني، أقرب أصدقائي. قبل أن نركب السيارة، التقط عصا من حديقته الأمامية، وأثناء رحلة العودة للمنزل كاملة كان يختلق ألعابًا بتلك ... العصا. كانت العصا رجلًا أحيانًا، وجزءًا من لعبة أكبر أحيانًا، أو كان يعطيها أصواتًا، ويتخيل أن العصا هاتف. أتذكر الجلوس هناك بجواره مع لعبة دونكي كونج الخاصة بي وأنا أفكر، يا صاح، لقد سليت نفسك للتو لمدة ثلاث ساعات باستخدام غصن! وخاطبت نفسي مفكرًا، يا للعجب، يجب عليّ أن أرفع من مستوى لعبي التخيلي".

عندما أقرأ هذا، يفكر جزء مني في أنني يجب أن أقضي المزيد من الوقت في اللعب بالعصي! وجزء آخر ساخر مني يفكر قائلًا: "أنا واثقة من أن أحدهم سوف يبتكر تطبيقًا لذلك".

10

كيف تسترد حياتك

نحن نتعلم أن نتحمل إزعاج وضغط وإلحاح [شهواتنا]. ندرب
أنفسنا على عدم التحرك بالرغم من رغبتنا في حك جلودنا.
هذه هي الطريقة التي نتعلم بها وقف رد الفعل التسلسلي
لأنماط العادات التي سوف تحكم حياتنا خلاف ذلك.

- بيما تشودرون

إليك إذًا الخبر الجيد: نحن قادرون على تصحيح الكثير من التأثيرات السلبية لهواتفنا. يمكننا إعادة بناء سعة انتباهنا. يمكننا استعادة تركيزنا. يمكننا التقليل من توترنا، والتحسين من ذاكرتنا، واستعادة النوم الجيد أثناء الليل. يمكننا تغيير علاقاتنا بهواتفنا واسترداد حياتنا من أجهزتنا. ذلك هو ما أُعِد الجزء التالي من الكتاب -"الانفصال"- ليساعدك على القيام به. رغم ذلك، قبل أن نمضي قدمًا، لنتحدث قليلًا عن العلم والفلسفة التي خلف خطوات الانفصال.

اليقظة الذهنية

إن اليقظة الذهنية كلمة يصعب تعريفها لكونها معقدة، لكن بالنسبة لأهدافنا، يعجبني التعريف الذي قدمه جودسون بروور، رئيس الأبحاث في مركز اليقظة الذهنية في الطب والرعاية الصحية والمجتمع بكلية الطب بجامعة ماستشوسيتس: "تدور اليقظة الذهنية حول رؤية العالم بشكل أوضح"؛ بما في ذلك أنفسنا.

هذه الفكرة البسيطة في الحقيقة مؤثرة للغاية؛ خاصة عندما يتعلق الأمر بالتغلب على الإدمان. مؤثرة إلى أي مدى؟ في عام 2011، نشر بروور وزملاؤه نتائج تجربة مقارنة عشوائية أعدت لاختبار إن كان يمكن للتدريب على اليقظة الذهنية مساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين. بشكل أكثر تحديدًا، أرادوا مقارنة اليقظة الذهنية بعلاج: "المستوى الذهبي" المجمع عليه برنامج "التحرر من التدخين" الخاص باتحاد الرئة الأمريكي.

على مدار عامين، وزع بروير ما يقارب مائة مدخن على مجموعتين بشكل عشوائي. كُلفت مجموعة بالاشتراك في علاج التحرر من التدخين. وتدربت المجموعة الأخرى على اليقظة الذهنية.

أولًا، علم بروير المدخنين الخاضعين لليقظة الذهنية حلقات العادات. تعلموا تحديد مثيراتها وتدربوا على الانتباه لاشتهاءاتهم (وردود أفعالهم) دون محاولة تغيير أي شيء. كانت هذه الخطوة وحدها فعالة بشكل مدهش؛ على سبيل المثال، كان مجرد توجيه انتباه واعٍ لمذاق السجائر كافيًا لإعطاء مدخنة منذ زمن طويل العزيمة للإقلاع أخيرًا. كتب بروير: "انتقلت من الحكمة إلى المعرفة، من المعرفة الكامنة في عقلها بأن التدخين سيئ إلى معرفة ذلك بجسدها".

بعد ذلك، علمهم مواجهة اشتهاءاتهم، بدلًا من الفرار. تدرب المشاركون على إدراك اشتهاءاتهم والسكون إليها؛ أي، السماح لها بالحدوث دون محاولة منعها. تدربوا على الانتباه للشعور الانفعالي والجسدي الذي كانت تتركه اشتهاءاتهم فيهم، واستخدموا هذا التدريب كوسيلة "لتحمل" اشتهاءاتهم عندما كانت تقع. كما علم بروير المشاركين أيضًا تمارين تأمل معروفة كان يُنتظر منهم القيام بها كل يوم.

عند تحليل بيانات بروير، تبين أن الأشخاص الذين تلقوا التدريب على اليقظة الذهنية أقلعوا عن التدخين بمعدل بلغ ضعف مجموعة التحرر من التدخين. علاوة على ذلك، انتكس عدد أقل بكثير من الناس من مجموعة اليقظة الذهنية.

من الممكن أن يكون التدرب على اليقظة الذهنية بنفس الفعالية -إن لم يكن أكثر- عندما يتعلق الأمر بالتغلب على إدماننا لهواتفنا. لكن ليس ذلك كل ما يستطيع فعله. إن توجيه انتباه مقصود لتجربتك اللحظية يعطيك أيضًا مادة خام أكثر للذكريات التي لا تشمل هاتفك. يساعدك على التعامل مع القلق. يضيف ثراءً لحياتك. ولذلك فإن التدرب على هذه الصورة من اليقظة الذهنية هو أول الأشياء التي سوف نتعلم كيف نقوم بها.

سوف نبدأ بتوجيه انتباه مقصود لانفعالاتنا، وأفكارنا، وردود أفعالنا دون الحكم على أنفسنا أو محاولة تغيير أي شيء. سوف نلاحظ الدعوات التي ترسلها لنا عقولنا. وبعد ذلك سوف نتدرب على اتخاذ القرار في كيفما -وإذا- نريد أن نرد.

أمهلني برهة لكي أوضح أكثر: مثل منظمي الحفلات بالغي الحماس (والمصابين بالجنون بعض الشيء)، تقدم لنا عقولنا دعوات بشكل مستمر للقيام بأشياء محددة أو إصدار رد فعل بطرق معينة. تصل إلى زحمة مرورية ويدعوك عقلك للرد على راكب دراجة نارية مجاور لك بطريقة فجة. تجد نفسك وحيدًا في ليلة يوم جمعة ويدعوك عقلك لاستنتاج أنك عديم القيمة وليس لديك أصدقاء.

بعبارة أخرى، ما نعتقد أنها اندفاعات لا يمكن مقاومتها هي في الحقيقة دعوات ترسلها عقولنا. إن هذه نظرة ثاقبة مهمة، لأنك حالما تدرك هذا، تستطيع أن تسأل نفسك عن سبب دعوة عقلك لك إلى تلك الحفلات بالغة السوء. لماذا لا يمكن أن يكون الزحام المروري دعوة لجلسة كاريوكي منفردة على الهاتف المحمول؟ لماذا لا تكون ليلة جمعة انفرادية دعوة لمشاهدة فيلم لم تستطع إقناع أي أحد آخر بمشاهدته؟

إن اليقظة الذهنية لا تساعدنا فقط على التحسن في ملاحظة دعواتنا والتحكم فيها، بل تجعلنا قادرين أيضًا على إدراك الانفعالات الجوهرية، والمخاوف، والرغبات التي تقود إدماننا؛ وهي خطوة أساسية في التغلب عليه. كما يوضح بروير في The Craving Mind، تنشأ معظم حالات الإدمان من رغبة في الشعور بالتحسن و/أو جعل شعور سيئ يختفي. إذا حاولت التقليل من استخدامك للهاتف دون أن تكتشف أولًا ما تحاول تحقيقه أو تجنبه، فأنت تحكم على نفسك بالفشل. إما أنك سوف تنتكس، أو ستجد عادة أخرى من المحتمل أن تكون تدميرية تحقق نفس التأثير.

كلما تدربت أكثر على اليقظة الذهنية، اتضح أكثر أن لمخك عقله الخاص. (أحب أن أعتبر عقلي صديقًا جيدًا يصادف أنه أيضًا مجنون تمامًا). اللحظة التي تدرك فيها أنك لست مضطرًا للموافقة على كل دعوة هي اللحظة التي تكتسب فيها السيطرة على حياتك؛ على الهاتف وبعيدًا عنه معًا.

كيف تتخلص من الرغبة الملحة لاستخدام الهاتف

إن نفس المنهج الذي نجح بشكل جيد جدًا مع المدخنين يصلح أيضًا لهواتفنا. إذا اعترفنا ببساطة بضيقنا دون محاولة مقاومته -أي، إذا اجتزنا الموجة- سوف تختفي رغباتنا الملحة في استخدامه تدريجيًا في النهاية بنفسها.

على سبيل المثال، لنقل بأنك أدركت نفسك وأنت تمد يدك لهاتفك. ممارسة اليقظة الذهنية تعني أنك بدلًا من محاولة مقاومة رغبتك الملحة أو انتقاد نفسك على كونها لديك، سوف تلاحظ الحاجة الملحة ببساطة وتبقى حاضرًا معها وهي تتكشف. بينما تفعل، يمكنك طرح الأسئلة عنها. كيف يكون شعور الرغبة الملحة في مخك وفي جسدك؟ لماذا تشعر بهذه الحاجة الملحة المحددة الآن؟ ما المكافأة التي تأمل في الحصول عليها، أو ما الضيق الذي تحاول أن تتجنبه؟ ما الذي قد يحدث إذا أصدرت رد فعل تجاه الاندفاع؟ ما الذي قد يحدث إذا لم تفعل أي شيء على الإطلاق؟

في المرة التالية التي تجد نفسك فيها تتعرض لغواية مطالعة هاتفك، انتظر لبرهة بدلًا من ذلك. خذ نفسًا ولاحظ الاشتهاء وحسب. لا تستسلم له، لكن لا تحاول إبعاده. تفحصه. ولترَ ما سوف يحدث.

"يجب أن نتصرف بشكل فردي
وبشكل جماعي، لكي نجعل انتباهنا ملكًا
لنا مرة أخرى، وبذلك نسترد ملكية
تجربة الحياة ذاتها".

- تيم وو، The Attention Merchants

الجزء الثاني

الانفصال

الأسبوع 1

فرز
تكنولوجي

الكل يعرف ما هو الانتباه. إنه استحواذ العقل، بصورة
واضحة ومفصلة، على موضوع من بين ما تبدو مواضيع محتملة
متعددة تتواجد في نفس الوقت في حبل للأفكار... إنه يتضمن
الانسحاب من بعض الأشياء من أجل التعامل بطريقة فعالة مع أشياء
أخرى، وهو حالة لها نقيض تام في حالة التشوش والذهول وتشتيت الذهن.

- ويليام جيمز، The Principles of Psychology

مرحبًا بك في الانفصال، دليلك العملي لإقامة علاقة جديدة مع هاتفك. إليك بعض الملاحظات قبل أن نبدأ.

يمكنك ضبط الخطة وفقًا لاحتياجاتك. لقد ألّفت الانفصال كخطة إرشادية مدتها 30 يومًا موضحة باختصار في الجزء المظلل؛ وأوصي بمدها، لأن تغيير العادات يستغرق وقتًا. رغم ذلك، لك مطلق الحرية في استخدام هذا الدليل بأية طريقة تريدها. الغرض الأساسي هو ضبط التجربة -وعلاقتك الجديدة- وفقًا لاحتياجاتك.

الأسبوع 1: فرز تكنولوجي

اليوم 1 (الاثنين): حمل تطبيق تتبع

اليوم 2 (الثلاثاء): قيم علاقتك الحالية

اليوم 3 (الأربعاء): ابدأ تولية الانتباه

اليوم 4 (الخميس): قيّم واتخذ إجراءً

اليوم 5 (الجمعة): احذف تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي

اليوم 6 (السبت): عد للحياة (الواقعية)

اليوم 7 (الأحد): مارس الرياضة

الأسبوع 2: تغيير عاداتك

اليوم 8 (الاثنين): قل "لا" للإشعارات

اليوم 9 (الثلاثاء): سحر ترتيب التطبيقات المغير للحياة

اليوم 10 (الأربعاء): غير المكان الذي تشحنه فيه

اليوم 11 (الخميس): أعد نفسك للنجاح

اليوم 12 (الجمعة): حمل حاجب تطبيقات

اليوم 13 (السبت): ضع حدودًا (أماكن يحظر فيها استخدام الهاتف ومواعيد استيقاظ)

اليوم 14 (الأحد): كف عن الانشغال عن الأشخاص بالهاتف

الأسبوع 3: استعادة مخك

اليوم 15 (الاثنين): توقف، تنفس وكن حاضرًا

اليوم 16 (الثلاثاء): تدرب على الانتظار لبرهة

اليوم 17 (الأربعاء): مرن سعة انتباهك

اليوم 18 (الخميس): مارس التأمل

اليوم 19 (الجمعة): استعد لانفصالك التجريبي

اليومان 20-21 (عطلة نهاية الأسبوع): انفصالك التجريبي

الأسبوع 4 (وما بعده): علاقتك الجديدة

اليوم 22 (الاثنين): ملخص انفصالك التجريبي

اليوم 23 (الثلاثاء): صيام عن الهاتف

اليوم 24 (الأربعاء): تحكم في دعواتك

اليوم 25 (الخميس): نظف ما يتبقى من حياتك الإلكترونية

اليوم 26 (الجمعة): راقب تفقدك

اليوم 27 (السبت): حيل حياتية ليوم راحة من الأجهزة أسبوعيًا

اليوم 28 (الأحد): عادات الهواتف السبع للأشخاص الأكثر فعالية

اليوم 29 (الاثنين): أبقِ نفسك على المسار الصحيح

اليوم 30 (الثلاثاء): تهانينا!

أنت لست وحدك. الاقتباسات بالخط المائل هي من أشخاص آخرين قد خاضوا الانفصال بالفعل. أنا أشملها كمصدر للإلهام وأيضًا كبرهان على أننا نواجه الصعاب مع أشياء مشابهة.

ليس هناك إصدار لأحكام في هذا الانفصال. لا منك، وبالتأكيد ليس مني. مهمتنا ببساطة هي أن نبدي الملاحظات، ونطرح الأسئلة ونجرب. إذا توصلت لقرار بأن إرسال 150 رسالة على واتساب في اليوم هي الطريقة التي تريد أن تقضي بها وقتك، فهذا القرار يعود لك كليةً.

لا داعي للتوتر؛ وليس هناك سبيل "للفشل". إذا جربت تمرينًا ونجح معك، فهذا رائع: أضفه لمجموعة أدواتك. إن لم يناسبك تمرين، فانتقل ببساطة للتالي. بنفس الطريقة، إذا زلت قدمك في عادة قديمة -وهو، لنكن صرحاء، ما من المحتمل أن يحدث- لا تقسُ على نفسك. بدلًا من ذلك، عُد على المسار من جديد وحسب. أحد السبل للقيام بهذا هو أن تعترف ببساطة بأنك محبط، وبعدئذ تفعل شيئًا لتعوض عن السلوك الذي تشعر بالسوء حياله وتستعيد الزخم؛ نوعًا ما مثل تخفيض انبعاثات الكربون، لكن مع هاتفك. على سبيل المثال، إذا سقطت في ثقب وسائط تواصل اجتماعي أسود عندما تستيقظ، يمكنك أن تحرص عمدًا على ترتيب موعد للغداء مع صديق من الواقع، أو الخروج في تمشية مسائية دون هاتفك.

دوّن الملاحظات. يتضمن الانفصال عبارات إلهامية وأسئلة لتجيب عنها. إذا كنت من النوع الذي يكتب مدونات، فأنا أشجعك على إنشاء دفتر خاص بالانفصال عن الهاتف، لكي يكون لديك عند نهاية هذه التجربة سجل مكتوب عن أفكارك لكي يبقى في ذاكرتك. بإمكانك أيضًا كتابة أجوبتك كسلسلة من الرسائل الإلكترونية أو الخطابات لنفسك، أو تدوين ملاحظات على الهوامش.

ابحث عن المزيد من الإرشادات. مع الوضع في الاعتبار قدر سرعة تغير التكنولوجيا، أتعمد عدم الخوض في تفاصيل جوهرية عن كيفية تغيير إعدادات محددة. إن كنت في حيرة، قم ببحث على الإنترنت واذكر طراز هاتفك الذكي. أو جِد ببساطة أقرب طفل في سن التاسعة واجعله ينجز لك ذلك.

ابدأ بالجانب الشخصي. سوف نركز على السبل التي نستخدم بها هواتفنا في حياتنا الشخصية (على عكس استخدامها لأغراض عمل أو دراسية). هذا لسببين. الأول، أنه أمر يسهل تحقيقه. يجد الكثير من الأشخاص الأعذار على عادات الهواتف لديهم بأن يزعموا أنهم في حاجة لتفقد هواتفهم طوال الوقت من أجل العمل. لكن هل تلقي نظرة حقًا من أجل العمل؟ أم أنك "تلقي نظرة من أجل العمل" بمطالعة نشرة إنستجرام لديك؟ الثاني، من المحتمل أن يؤثر أي تغيير نجريه على استخدامنا الشخصي لهواتفنا على استخدامنا للعمل أيضًا. إذا أصلحت علاقتك الشخصية بهاتفك، قد تجد علاقة مهنية أفضل تتحقق، أيضًا.

ادعُ أشخاصًا آخرين

سوف تستمتع أكثر -ومن المحتمل أكثر أن تستمر علاقتك الجديدة- إذا أديت الانفصال مع شخص آخر (أو أشخاص آخرين). أنا أشجعك على تعيين صديق أو فرد من العائلة أو رفيق سكن أو زميل أو أعضاء نادي قراءة، وخوضوا الانفصال معًا. بإمكانك بتلك الطريقة استخدام أسئلة الكتاب كعبارات إلهامية حوارية، والحفاظ على بقاء كل منكم على المسار الصحيح.

"وقتما كان ذلك ممكنًا، يجب على الأشخاص تشجيع الآخرين على الانضمام إليهم؛ وأن يجعلوا من ذلك حدثًا. كاتباع حمية غذائية، إحداث التغيير إلى تناول طعام صحي يكون أسهل عندما تقوم به مع شريكك أو العائلة". - سارة

لا شيء يعيب التشتت الذي يتسم بغياب العقل. هناك أوقات يكون فيها استخدام هاتفك لتشتيت نفسك هو بالضبط ما تريد فعله. ما يسبب المشاكل

-وما نحاول أن نتجنبه- هو أن نترك حالة التشتت الذي يتسم بغياب العقل تصبح حالتنا التلقائية.

وأخيرًا، وليس بآخر:

ليس المغزى أن تعاقب نفسك. نحن نحاول أن نسوي التضارب الذي بين الطريقة التي نقول إننا نريد أن نحيا حياتنا بها، والطريقة التي نحياها بها بالفعل. بالتأكيد، قد يكون هناك بعض اللحظات غير المريحة أثناء الطريق، لكن في النهاية، يجب أن يجعلك الانفصال عن هاتفك تشعر بشعور جيد. إذا بدأت تشعر كأن كل ما تفعله أنك تقول "لا" لنفسك، فخذ إذًا خطوة للوراء لتعيد ترتيب نفسك. إن هدفنا ليس التقشف، بل الوعي.

لماذا فرز تكنولوجي؟

عندما تفشل محاولات الانفصال عن الهواتف، عادةً ما يكون ذلك بسبب انعدام الاستعداد. كما قد استعرضنا، يميل الأشخاص إلى محاولة تغيير علاقاتهم بهواتفهم دون أن يسألوا أنفسهم أولًا كيف يريدون لعلاقاتهم فعليًا بهواتفهم أن تكون. يبدءون بهدف مبهم -"أريد قضاء وقت أقل على هاتفي"- دون تحديد ما يحاولون تغييره فعليًا أو تحقيقه، أو تحديد سبب مدّهم لأياديهم لهواتفهم في المقام الأول. وبعدئذ يحاولون الانقطاع فجأة، وينتهي بهم الأمر بالشعور بهمة مثبطة وقوة خاوية عندما لا يفلح الأمر.

هذا ما يساوي الانفصال عن شخص لأنك تقول إنك تريد "علاقة أفضل"؛ لكن، عندما يتم الضغط عليك، تعترف بأنك في الحقيقة ليست لديك أدنى فكرة كيف قد تبدو تلك العلاقة الأفضل. إذا لم تأخذ الوقت لتفهم ذلك، فالاحتمال الكبير أنك سينتهي بك الأمر في علاقة غير مرضية أو غير صحية بنفس قدر تلك التي خرجت منها لتوك.

إن منهج كل شيء أو لا شيء نحو الهواتف الذكية يتجاهل تمامًا أيضًا حقيقة أن هناك، كما قد استعرضنا من قبل، أشياء جيدة كثيرة عن هواتفنا. إن المغزى من الانفصال عن هواتفنا ليس أن نحرم أنفسنا من فوائد التكنولوجيا الحديثة. المغزى هو أن نضع حدودًا لكي نستطيع الاستمتاع بالأجزاء الحسنة من هواتفنا ونحن نحمي أنفسنا أيضًا من الأجزاء السيئة.

لذلك فنحن في حاجة إلى عمل فرز تكنولوجي. في هذه المرحلة، سوف نستخدم اليقظة الذهنية -والتطبيقات- لجمع بيانات حول علاقاتنا الحالية بهواتفنا لكي نستطيع تحديد ما يصلح، وما لا يصلح، وما نريد تغييره.

سؤالنا الإرشادي

لقد تحدثنا عن كيف أن حياتنا، بشكل حرفي ومجازي، هي ما نولي انتباهنا له. لذلك خذ لحظة رجاءً الآن للإجابة عن هذا السؤال:

ما الذي تريد أن تولي الانتباه له؟

أنا أشجعك على أن تعود باستمرار لهذا السؤال على مدار فترتنا كلها معًا الممتدة لـ30 يومًا (وما يزيد). استخدمه لكي تعيد الاتزان لنفسك في كل مرة تشعر بأنك تمد يدك لهاتفك؛ أو أي لحظة أخرى تشعر فيها بأنك قد ضللت طريقك.

"أريد أن أنتبه إلى بيئتي المحيطة. أريد أن ألاحظ الطبيعة، والفن، ومشاعري الخاصة". - إيميلي

أريد أن أولي الانتباه للأصدقاء: عندما نمر بشيء ما معًا (مثل فيلم أو وجبة)، أريد أن أكون حاضرة بشكل كامل". - لورين

استخدم شاشة الغلق لديك كتذكرة

ربما يجب أن تكتب "ما الذي تريد أن تولي الانتباه له؟" على قطعة من الورق، وتصورها، وتضبطها كخلفية شاشة الغلق لهاتفك. (يمكنك حتى التقاط صورة لشخص تحبه ممسكًا بقطعة الورق). بتلك الطريقة، كلما مددت يدك لهاتفك، سوف تتذكر أن تتواصل مع نفسك أولًا.

حدد موعدًا له

قبل أن نبدأ بشكل رسمي، أود أيضًا استغلال ما آمل أن يكون مستوى عاليًا من الدافع لأجعلك تختار تاريخًا لانفصالك التجريبي. الآن. أنا جادة: اذهب وأحضر رزنامتك وحدد موعدًا له.

إذا اتبعت خطتي المقترحة وبدأت انفصالك في يوم اثنين، سوف تقوم بانفصالك التجريبي وقت ما أثناء ثالث عطلة نهاية أسبوع من عملية الانفصال. أوصي بمساء الجمعة إلى مساء السبت لأن ذلك يضع لمسة لطيفة لبقية

عطلة نهاية الأسبوع، لكن لا بأس من يوم السبت للأحد، أيضًا (وإن كانت عطلة نهاية الأسبوع تلك لا تناسبك، يمكنك اختيار فترة أربع وعشرين ساعة أخرى).

أجل، يمكنك تغيير هذا التاريخ في وقت لاحق إن كنت تريد أو تحتاج إلى ذلك. المغزى هو زيادة فرص قيامك فعليًا بذلك، بدلًا من مجرد القراءة عنه، بأن تضع تاريخًا في رزنامتك قبلها بوقت طويل للغاية. كما أن ذلك سيعطيك وقتًا لتستعد. (سوف أقدم لك الكثير من المساعدة على الاستعداد للانفصال التجريبي. سوف نمسك ببعضنا البعض، وسيمر على خير. في الحقيقة، قد يدهشك إلى أي مدى سوف تستمتع به).

بالإضافة إلى ذلك، فكر في إضافة عملية الانفصال كاملة إلى رزنامتك، سواء على هاتفك أو خارجه. إن لم تكن تريد إضافة 30 حدثًا منفصلًا إلى رزنامتك، فحدد تنبيهًا تذكيريًا واحدًا -شيئًا يدور حول جملة "أقطع علاقتي بهاتفي"- يتكرر كل يوم لمدة 30 يومًا.

اليوم 1 (الاثنين)

حمّل تطبيق تتبع

الخطوة الأولى في فرز التكنولوجيا لدينا هي مقارنة قدر الوقت الذي نظن أننا نقضيه على هواتفنا بقدر الوقت الذي نقضيه فعليًا عليها. ابدأ بتدوين إجاباتك على هذه الأسئلة:

- إن كان عليك أن تخمن، كم مرة في اليوم في اعتقادك تمسك فيها هاتفك؟
- ما قدر الوقت الذي تقدر أنك تقضيه عليه في اليوم؟

بعد ذلك، حمل تطبيقًا لتتبع الوقت سوف يراقب بشكل تلقائي عدد المرات التي تمد فيها يدك لهاتفك وكم من وقت تقضيه عليه (انظر قسم مصادر يوصى بها صفحة 169، لاقتراحات محددة).

لا تحاول تغيير أي شيء حتى الآن عن سلوكك؛ إن هدفنا هو جمع البيانات فقط. سوف نتحدث سريعًا عن نتائجك في غضون بضعة أيام.

"إن إدراك التباين بين قدر الوقت الذي كنت أعتقد أنني أقضيه على الهاتف كل يوم وقدر الوقت الذي أقضيه بالفعل كان أمرًا جللًا".
- داستين

اليوم 2 (الثلاثاء)

قيّم علاقتك الحالية

الآن بعدما أصبح لديك تطبيق تتبع يعمل في الخلفية، اسحب دفترًا أو حرر رسالة إلكترونية جديدة لنفسك (أو أحضر ببساطة قلمًا واكتب في الهوامش؛ لن أشعر بالإساءة) واكتب القليل من الجمل ردًا على الأسئلة التالية:

- ما الذي تحبه في هاتفك؟
- ما الذي لا تحبه في هاتفك؟
- ما التغييرات التي تلاحظها على نفسك -إيجابية أو سلبية- عندما تقضي الكثير من الوقت على هاتفك؟ (بحسب عمرك، يمكنك أيضًا أن تسأل نفسك إن كنت قد لاحظت أية تغييرات منذ أن حصلت على هاتف ذكي من البداية).

"أحب أن تكون لدي معلومات العالم في متناول يدي. إن القدرة على إجابة أي سؤال أو اكتشاف طريقي لأي مكان أمر مميز إلى حد ما. [لكن] من السهل للغاية سحبه والبدء بقراءة الأخبار وتفقد الأمور، بينما كنت في السابق ببساطة أتأمل العالم من حولي. ألاحظ دائمًا في الأوقات التي أجبر نفسي فيها على القيام بذلك شيئًا مثيرًا للاهتمام كان سيفوتني خلاف ذلك". - كونور

"لقد قلّت سعة انتباهي بدرجة كبيرة. أنا لا أبذل جهدًا في التخطيط بشكل مسبق (سواء للاتجاهات أو المعلومات) لأنني أعلم أن في استطاعتي دائمًا أن أبحث عنها في آخر دقيقة. ذاكرتي أضعف. قد لاحظت ألمًا جسديًا من أثر النظر للأسفل على هاتفي والإفراط في تبادل الرسائل النصية (في الرقبة، وإصبعي الإبهام، والرسغين)". - إيرين

بعد ذلك، تخيل نفسك بعد شهر من الآن، في نهاية انفصالك. كيف تريد لعلاقتك الجديدة بهاتفك أن تبدو؟ ما الذي سوف تحب أن تكون قد فعلته أو أنجزته بوقتك الإضافي؟ ما الذي ستحب أن يقوله أحدهم إذا طلبت منه وصف إلى أي مدى قد تغيرت؟ اكتب لنفسك المستقبلية ملحوظة مختصرة أو رسالة إلكترونية واصفًا كيف سيبدو النجاح، و/أو مهنئًا نفسك على تحقيقه.

"أريد لنفسي ألا أكون مقيدة بهاتفي بدرجة كبيرة. ألا أقضي ساعات أقلب بين صفحات لأشخاص لا أعرفهم حقًا. أود أن أكون قد استخدمت الوقت الذي قد استعدته في شيء مفيد. أن أكون قد بدأت هواية جديدة، أو ذهبت لحصة

إضافية في الصالة الرياضية. أود أن يقول خطيبي/أصدقائي إنني منخرطة بشكل أكبر بكثير في كل شيء. أقل تشتيتًا". - شيفون

اليوم 3 (الأربعاء)

ابدأ تولية الانتباه

الخطوة التالية في الفرز التكنولوجي هي أن تتابع في تدريبك على اليقظة الذهنية بأن تولي انتباهًا لكيف ومتى تستخدم هاتفك، وكيف تشعر عندما تفعل ذلك.

على مدار الأربع والعشرين ساعة التالية، حاول أن تلاحظ

- المواقف التي تجد نفسك فيها تقريبًا تستخدم هاتفك دائمًا. (على سبيل المثال، الانتظار في صف، أو في المصعد، أو في السيارة). لاحظ أيضًا المرة الأولى في الصباح والمرة الأخيرة في المساء التي تطالع فيها هاتفك عادةً.
- كيف تتغير وضعية جسدك عند استخدام هاتفك.
- حالتك الانفعالية قبل أن تمد يدك إلى هاتفك مباشرةً. (على سبيل المثال، ضجِر، فضولي، قلِق، سعيد، وحيد، متحمس، حزين، ودود، وهلم جرًّا).
- حالتك الانفعالية بعدما تستخدم هاتفك مباشرةً (هل تشعر بتحسن؟ أم بأنك أسوأ؟ هل أرضى هاتفك أيًا ما كانت الحاجة الانفعالية التي جعلتك تمد يدك له؟).
- كيف وكم من المرات يسترعي فيها هاتفك انتباهك (بواسطة الإشعارات، والرسائل النصية، وما شابه ذلك).
- كيف تشعر وأنت تستخدم هاتفك؛ بالإضافة إلى كيف تشعر وأنت تدرك أن هاتفك ليس معك. المغزى هنا هو أن تصبح مدركًا للوقت والكيفية التي يستثير بها هاتفك مخك لإفراز الدوبامين والكورتيزول؛ وما تشعر به عندما يحدث ذلك. (بصورة عامة جدًا، الاشتهاءات هي رغبة في الدوبامين، الدوبامين نفسه يعطي شعورًا بالإثارة، والكورتيزول له شعور مثل القلق).

أريدك أيضًا أن تتنبه إلى

- اللحظات -سواء على هاتفك أم بعيدًا عنه- التي تشعر فيها بمزيج ما من الانخراط والطاقة والبهجة والفعالية وحس الغرض. عندما يحدث ذلك، لاحظ ما كنت تفعله، ومع من كنت، وإن كان ذلك يشمل هاتفك.
- كيف ومتى يستخدم الأشخاص الآخرون هواتفهم؛ وأي شعور يضفيه عليك ذلك.

أخيرًا، أريدك أن تختار لحظات عديدة من يومك يبدو أنها أكثر الأوقات التي تمسك فيها هاتفك، ولترَ إن كان يمكنك تحديد مثير ثابت يجعلك تكرر هذه العادة. على سبيل المثال، ربما تتفقد هاتفك في بداية اليوم لأنك قلق. أو ربما ذلك فقط بسبب أنه على الطاولة المجاورة للفراش. ربما تتفقد هاتفك في المصعد لأن كل شخص آخر أيضًا يتفقد هاتفه. ربما تتفقده في العمل لأنك تشعر بالملل مما من المفروض أنك تقوم به.

نحن لا نحاول إصدار أحكام على أي من هذه المثيرات، إننا فقط نحاول أن نكون على دراية بها لكي نبدأ تحديد الأنماط.

كتدريب إحماء، جرب هذه النسخة المعدلة قليلًا من تمرين "التأمل الهاتفي" الذي اقترحه ديفيد ليفي، مؤلف Mindful Tech: How to Bring Balance to Our Digital Lives.

أولًا، لاحظ كيفما تشعر في هذه اللحظة. كيف حال تنفسك؟ وضعية جسدك؟ إحساسك بالتركيز؟ حالتك الانفعالية العامة؟

الآن خذ هاتفك واحمله في يدك دون فتح شاشة الغلق. لاحظ أية تغييرات في تنفسك، ووضعية جسدك، وتركيزك، وحالتك الانفعالية.

بعد ذلك، قم فعليًا بفتح الشاشة وافتح واحدًا من أكثر التطبيقات التي تستخدمها بشكل متكرر (على سبيل المثال، البريد الإلكتروني، أو وسائط التواصل الاجتماعي، أو الأخبار). اقضِ بضع لحظات في التقليب في النشرة. إذا كنت تطالع البريد الإلكتروني، أجب عن رسالة. ثم افحص نفسك من جديد لأية تغييرات.

أخيرًا، أغلق الهاتف وضعه جانبًا، بعيدًا عن النظر. كيف تشعر؟ هل اختلف أي شيء؟

بشكل شخصي، لقد لاحظت أنني قلما أشعر بتحسن بعدما أستخدم هاتفي في أي وقت، رغم أن الأمِر قد يكون سارًا في البداية؛ ملاحظة قد ساعدتني

على إدراك نفسي عندما أوشك على التقاطه بدافع من العادة.

"ألاحظ أنني عادةً أشعر بالقليل من القلق قبل أن أمسكه. لا أقول إنني كنت قلقة قبل ذلك بخمس دقائق؛ وإنما الأمر أنني لسبب من الأسباب ألتقط الهاتف وأشعر بالقلق في لحظة التقاطه وتفقده تلك. بعدئذٍ عادةً ما أشعر بالراحة حالما أكون قد سجلت دخولي وتفقدت البريد الإلكتروني وفيسبوك. لماذا؟". - جيني

ابتكر تذكيرًا ملموسًا

ضع رباطًا مطاطيًا أو ربطة شعر حول هاتفك أو قطعة من الشريط اللاصق أو ملصقًا على الخلف لكي يساعدك على ملاحظة متى تمد يدك لهاتفك. بتلك الطريقة، في أي وقت تمد يدك لهاتفك، ستشعر بالتذكير وتتذكر أن تنتبه. من المحتمل أنك سوف تحتاج التذكرة لبضعة أيام فقط؛ بعد فترة، ستصبح الملاحظة تلقائية أكثر. يمكنك أيضًا عمل شيء بصري، مثل تغيير صورة الخلفية في شاشة الغلق لديك بصورة لقطعة من الورق مكتوب عليها "لاحظ!" أو "لماذا أمسكتني؟".

اليوم 4 (الخميس)

قيّم واتخذ إجراءً

بحلول هذا الوقت، نكون قد تتبعنا استخدامنا للهاتف لبضعة أيام. والآن بعدما جمعنا هذه البيانات، هيا نحللها.

1. ألقِ نظرة على نتائج تطبيق التتبع الذي نصبته

قد لا تكون بيانات التتبع دقيقة بشكل كامل، لكن لا بأس في ذلك؛ إننا نحاول فقط الحصول على انطباع عام عن مدى توافق تخميناتنا مع الواقع.

كم مرة في اليوم التقطت فيها هاتفك، وكم من الوقت قضيته عليه؟ ما مدى مطابقة هذا لتخميناتك؟ ما الذي أدهشك، إن كان قد أدهشك شيء؟

"لقد أفزعتني البيانات التي كان [تطبيق التتبعٍ] يقدمها. لقد التقطت هاتفي بالأمس واحدًا وثمانين مرة وقضيت ما زاد عن ساعتين عليه". - سامانثا

2. لاحظ ما قد لاحظته

بعد ذلك، فكر فيما قد لاحظته على مدار الأربع والعشرين ساعة الماضية حول وقت وسبب استخدامك لهاتفك عادةً. ما الذي لاحظته حول الطريقة -وعدد المرات- التي يعطلك بها هاتفك، أو يفعل شيئًا يسترعي انتباهك؟ كيف كان وقع مرات التعطيل هذه عليك؟

"إن [التعطيل] يقع طوال الوقت. طوال.. الوقت. له شعور يشبه نشوة القهوة نوعًا ما؛ يفعم بالطاقة، وحاد، وسريع الزوال". - جوش

ما الذي لاحظته عن الطريقة التي كنت تشعر بها جسديًا وانفعاليًا قبل، وأثناء، وبعد استخدامك لهاتفك وأثناء الأوقات التي كان بعيدًا عنك فيها؟ على سبيل المثال، هل كنت تشعر بالاسترخاء، أم التوتر، أم الحماس، أم القلق، أم انفعال ما آخر؟ ما الذي استوعبته حول الطريقة التي يؤثر بها هاتفك على مستويات الدوبامين والكورتيزول لديك؟

"قبل أن أمد يدي للهاتف، ينتابني شعور طفيف بالضيق، بالرغبة في شيء ما؛ مثل ما قد أشعر به لو أنني كنت جالسة على طاولة المطبخ وفكرت في الطعام فجأة، حتى وإن لم أكن جائعة. أشعر أيضًا بإحساس تلقائي ببعض الشيء من الترقب، كالذي كان ينتابني عندما كنت أذهب إلى مكتب البريد مع والدتي، راجية أن يكون صديق بالمراسلة قد كتب لي". - جيسيكا

ما الذي لاحظته عن اللحظات التي شعرت فيها بأنك كنت في حالة "تدفق" (أي، مزيج ما من الانخراط، والطاقة، والبهجة، والفعالية، والغاية)؟ ما الذي كنت تفعله؟ مع من كنت؟ هل اشتمل ذلك على هاتفك؟

"يبدو أمرًا بسيطًا للغاية، لكنني شعرت بكل تلك الأشياء عندما كنت أزيل الأعشاب الضارة من الحديقة. أنا أحب أن أكون في الخارج، ولا شك أنني شعرت بالفعالية والغاية وأنا أشاهد كومة الأعشاب الضارة تتزايد. كان هاتفي مشمولًا فقط عندما التقطت صورة لأرسلها لبعض الأصدقاء الذين كانوا مهووسين بالنباتات بنفس القدر". - جيني

كيف كان شعورك عندما رأيت أشخاصًا آخرين يستخدمون هواتفهم؟

"أكره حقًا تغيير الآداب العامة الذي جعل استخدام الناس لهواتفهم أثناء يوم العمل أمرًا مقبولًا؛ تحت ستار أنهم يتبادلون رسائل متوترة متعلقة بالعمل بينما تكون كلها أمورًا شخصية كما هو واضح". - بيث

وصولًا لاستنتاج من كل هذا، ما الأنماط التي لاحظتها؟ ما الذي أدهشك، إن كان قد أدهشك شيء؟

"أستخدم هاتفي غالبًا عندما أكون ضجِرًا (متنقلًا من مكان إلى آخر، أو جالسًا وحدي) أو أثناء الليل وقت الجلوس على الأريكة (أثناء مشاهدة التليفزيون أو التسويف). لا يشغلني الأمر كثيرًا في وقتها، لكن بالنظر للماضي أدرك أنه وقت كثير كان يمكنني استغلاله في أشياء أكثر إنتاجية". - برناردو

3. اصنع مطب السرعة الأول

إحدى أكثر الطرق فعالية لاستعادة السيطرة على هواتفنا هي أن نصنع مطبات: عقبات صغيرة تجبرنا على البطء. إن المطبات تعطينا فرصة لتغيير المسار، عن طريق إيجاد فترة توقف قصيرة بين اندفاعاتنا وتصرفاتنا، إن قررنا اتخاذ طريق آخر.

سوف نجرب الكثير من المطبات العقلية والجسدية على مدار فترة انفصالنا. الأول هو تمرين أسميه م. ل. م، وهو اختصار لـ "ما السبب، ولماذا الآن، وماذا أيضًا". (ربما يجب أن تفكر في وضع أحرف "م. ل. م" خلفية على شاشة الغلق لديك كتذكرة).

اليوم 5 (الجمعة)

احذف تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي

كما قد استعرضنا، وسائط التواصل الاجتماعي تشبه الوجبات السريعة: الإفراط فيها يجعلنا نشعر بالسوء، ورغم ذلك حالما نبدأ في تناولها، يصبح من الصعب جدًا أن نتوقف. لذا هيا نتحكم فيها.

م. ل. م: ما السبب،
ولماذا الآن، وماذا أيضًا

أي وقت تلاحظ فيه أنك على وشك مد يدك لهاتفك، خذ ثانية لتسأل نفسك:

ما السبب؟ ما الذي تلتقط هاتفك لتفعله؟ (على سبيل المثال، لتتفقد بريدك الإلكتروني، أو تتصفح أمازون، أو تطلب العشاء، أو تبدد الوقت، وهلم جرًّا).

لماذا الآن؟ لماذا تلتقط هاتفك الآن بدلًا من لاحقًا؟ قد يكون السبب عمليًا (أريد أن ألتقط صورة)، أو مرتبطًا بموقف (أنا في المصعد)، أو انفعاليًا (أريد شيئًا مشتتًا).

ماذا أيضًا؟ ما الذي يمكنك عمله في هذه اللحظة أيضًا غير تفقد هاتفك؟

إذا أديت تمرين م. ل. م، وبعدئذٍ قررت أنك تريد حقًا أن تستخدم هاتفك في التو، فلا بأس في ذلك على الإطلاق. المغزى هو ببساطة أن تعطي نفسك فرصة لتستكشف خياراتك لتلك اللحظة بعينها، حتى، إذا أوليت انتباهك لهاتفك وعندما تفعل، يكون ذلك نتيجة لقرار شعوري.

إن تحديد هدفك بشكل مسبق أيضًا يمنع الاندفاع بمشاركة صورة على وسائط التواصل الاجتماعي من أن يتحول إلى ثلاثين دقيقة أخرى قضيت بغياب للعقل في التقليب في نشرتك.

أولًا، خذ لحظة لتفكر فيما هو أكثر منبر لوسائط التواصل الاجتماعي تستخدمه. ثم اسأل نفسك كم من المال ستكون على استعداد لدفعه أسبوعيًا نظير كل واحد فيها.

بحق، فكر في هذا للحظة.

بعد ذلك، عندما يكون لديك رقم في ذهنك، عُد بالذاكرة لتجربة قريبة كانت مجزية أو ممتعة حقًا؛ مثل قضاء الوقت مع مجموعة من أقرب أصدقائك أو القيام بشيء تحبه.

لو كان في وسعنا العودة بالزمن للوراء، كم من المال عليّ أن أدفعه لأجعل تلك التجربة تضيع عليك بعلمك؟

أفهمت؟

إن كنت مثل أغلب الناس، فستكون القيمة التي قد تدفعها نظير وسائل التواصل الاجتماعي قليلة إلى حد كبير؛ تحوم إجابات معظم الناس حول ما يقارب دولارًا في الأسبوع للمنبر الواحد.

على النقيض، كانت معدلات أغلب الناس لتفويت المتعة بعلمهم أعلى بكثير جدًا.

الاستنتاج الواضح هو أننا نقدر وسائط التواصل الاجتماعي بأقل بكثير مما نقدر متعة الواقع؛ وأننا يجب على الأرجح أن نضع الأخيرة في مرتبة أولى. هذا عادل بما فيه الكفاية. لكن بالنسبة لبعض الناس، وسائط التواصل الاجتماعي وسيلة ممتعة تجعلهم يشعرون بالتواصل مع الأصدقاء، والأهل، والعالم من حولنا.

على نحو مثالي، سنكون قادرين على استخدام وسائط التواصل الاجتماعي باعتدال، مستمتعين بالأجزاء الحسنة دون التعرض لخطر الأجزاء السيئة. لكن هذا من الصعب القيام به على وجه الخصوص على هواتفنا بسبب، كما قد اكتشفنا، أن تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي مصممة خصيصًا لكي تستغرقنا.

لحسن الحظ، هناك طريقة سهلة للمقاومة: احذف جميع تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي من على هاتفك.

أنا جادة. افعل ذلك الآن. ضع إصبعك على رمز تطبيق حتى يبدأ في الاهتزاز، وبعد ذلك اضغط على علامة x التي في الزاوية. سوف يرد التطبيق، وهو مذعور، بسؤال مناور ("هل أنت متأكد حقًا من رغبتك في حذفي وحذف جميع بياناتي؟"). قل نعم وبعدئذٍ هز رأسك في امتعاض: الجميع يعلم أن فيسبوك لم يمحُ حقًا أيًا من بياناتك. إنها ما زالت تحوم في السحاب، جاهزة ليتم استخدامها ضدك ويُعاد تنصيبها/يتم تحميلها في أي وقت.

إذا كنت مترددًا، دعنا نوضح أمرين:

1. ليس هذا بقرار لا يمكن العدول عنه. على نحو مثالي، أود أن تبقي هذه التطبيقات بعيدًا عن هاتفك إلى أن نصل إلى جزء "التصليح" من تجربتنا (في تلك المرحلة سوف أقدم اقتراحات عن كيفية إقامة علاقة صحية أكثر مع وسائط التواصل الاجتماعي). لكن لست أنا من يعطيك أوامر.

2. سيظل بإمكانك أن تتفقد وسائط التواصل الاجتماعي وقتما تريد. أنا لا أحاول أن أبعدك عن وسائط التواصل الاجتماعي تمامًا؛ أنا أريدك فقط أن تتفقدها من متصفح الإنترنت على هاتفك أو حاسوبك بدلًا من على تطبيق.

المغزى، مرة أخرى، هو صنع مطبات. غالبًا ما تكون لدى نسخ وسائط التواصل الاجتماعي على المتصفحات خواص أقل منها على تطبيقاتها وتكون أصعب في الاستخدام. لذلك فهي تقدم الكثير من الفرص لكي تسأل نفسك إن كنت تريد حقًا أن تتفقد وسائط التواصل الاجتماعي في تلك اللحظة.

إن قررت أنك تريد، فلا بأس في ذلك؛ لكن تفقدها بطريقة منظمة. حدد غرضك بشكل مسبق (هل تنشر شيئًا؟ هل تبحث عن شيء محدد؟ هل تقلب فقط للتسلية؟)، وحدد الوقت الذي تريد قضاءه. ربما يجب حتى أن تضبط مؤقتًا. بعد ذلك، عندما تنتهي، سجل خروجك وأغلق النافذة لكي لا تفتح تلقائيًا في المرة التالية التي تفتح فيها المتصفح.

باختصار: افعل ذلك وحسب. احذف التطبيقات للوقت الحالي. ستكون على ما يرام. هذا وعد. في الحقيقة، لقد أخبرني الكثير من الناس، فيما يتعلق بالتغلب على إدمانهم على هواتفهم، أن هذه كانت أكثر الأشياء التي قاموا بها فائدة.

ما يجب أن تفعله إن كنت تخشى نسيان كلمات سرك

سوف أقترح أثناء وقتنا معًا أن تجرب حذف الكثير من التطبيقات. إن كنت مثلي، قد تجد نفسك مترددًا؛ ليس بالضرورة لأن التطبيق يهمك، بل لقلقك من أنك لن تستطيع العثور على/تذكر كلمة سرك عندما تقرر إعادة تنصيبه. الحل هو أن تفعل أخيرًا ما كان كل أنصار الإنترنت الآمن أولئك يخبروننا به لسنوات، وتشترك في مدير كلمات سر. إن تطبيقات مدير كلمات السر هي تطبيقات تخزن جميع كلمات سرك (يمكنها أيضًا استحداث كلمات سر جديدة تكون أصعب في كسرها). تضع كلمة سر رئيسية لمدير كلمات السر، وبعد ذلك، عندما تريد تسجيل الدخول في موقع/تطبيق، سيقوم لك المدير بذلك. يقلل هذا من احتمالية تعرض بياناتك للاختراق، كما أنه سوف يعطيك حرية التجربة بحذف أشياء دون قلق.

بالإضافة إلى ذلك، إليك حيلة نفسية مثيرة للاهتمام: لقد اكتشف الباحثون أن المفردات التي تستخدمها لتصف عادة جديدة لها تأثير قوي في احتمالية التزامك لها. لأكون دقيقة، أن تقول إنك "تفعل" أو "لا تفعل" شيئًا ما -تأطير تصرف كجزء من هويتك- هو أمر أكثر فعالية بكثير من أن تقول إنك "مضطر إلى" أو "لا يمكنك" عمل شيء ما. (على سبيل المثال، أن تقول: "أنا أذهب للصالة الرياضية خمسة أيام في الأسبوع"، في مقابل أن تقول: "أنا أضطر للذهاب إلى لصالة الرياضية خمسة أيام في الأسبوع").

إن هذه فرصة رائعة لكي تجرب هذه الحيلة. في هذه اللحظة، أنت شخص ليست لديك تطبيقات وسائط تواصل اجتماعي على هاتفك. لذا عندما تشعر

بالحاجة الملحة لفتح أو إعادة تنصيب أحد التطبيقات، لا تحاول مقاومتها بأن تقول بأنك "لا تستطيع" أو غير "مسموح لك بـ" القيام بذلك. بدلًا من ذلك، ببساطة صف واقعك الحالي: "أنا لا أحتفظ بتطبيقات وسائط تواصل اجتماعي على هاتفي". من الممكن لهذا التغيير البسيط أن يُحدث فرقًا مدهشًا.

أوه، وأخيرًا، احرص على أخذ بعض الوقت الذي تقضيه عادةً على وسائط التواصل الاجتماعي وبدلًا من ذلك اقضِه مع أشخاص تهتم بهم؛ بعيدًا عن الإنترنت. اتصل بصديق. ادعُ أحدًا لشرب القهوة. أقم حفلًا. (نعم، يمكنك استخدام وسائط التواصل الاجتماعي لتساعدك على التنظيم). لاحظ كيف تشعر بعد ذلك، خصوصًا بالمقارنة بكيفما تشعر عادةً بعد قضاء الوقت على وسائط التواصل الاجتماعي.

"إن إنستجرام وفيسبوك التطبيقان اللذان يستغرقانني حقًا. لقد حذفتهما من على هاتفي وأتفقدهما فقط من خلال متصفح سفاري. لقد أحدث هذا فرقًا هائلًا". - شيفون

"كنت أحب بعض هذه التطبيقات حقًا، لكن الشيء الغريب هو أنني لا أفتقدها على الإطلاق". - فانيسا

وسائط التواصل الاجتماعي والخوف من التفويت

إذا حذفت تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي من على هاتفك، فمن المحتمل أن بعض المنشورات سوف تفوتك. لكن بدلًا من توجيه خوفك من التفويت إلى ما تظن أنه قد يفوتك إذا قللت الوقت الذي تقضيه على وسائط التواصل الاجتماعي، جرب التركيز على ما يفوتك حتمًا عندما تقضي الوقت على وسائط التواصل الاجتماعي؛ أي، بقية حياتك. بعبارة أخرى، ربما يكون أمرًا جيدًا أن تفوتك الأمور التي تحدث على هاتفك فقط. (بالإضافة إلى ذلك، إذا وقع أي حدث كبير، ستسمع عنه في النهاية).

إن كان يقلقك أن تفوتك الدعوات لأمور واقعية تُرسل بواسطة وسائط التواصل الاجتماعي، فاحرص ببساطة على تفقد حسابك من على سطح المكتب مرة أو مرتين في اليوم. يتيح لك بعض تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي أيضًا أن تضبط وفقًا لاحتياجاتك أي نوع من إشعارات البريد

الإلكتروني تريد أن تتلقاها؛ لذلك يمكنك أن تسمح للدعوات الحقيقية بأن تصل في النهاية.

أخيرًا، سوف يساعد قضاء وقت أقل على وسائط التواصل الاجتماعي على منع نوع مختلف من الخوف من التفويت: الغيرة التي تحدث عندما تقارن حياتك بنشرة وسائط التواصل الاجتماعي لشخص آخر. من سخرية القدر، بالطبع، أن أغلب نشرات الأشخاص لا تمثل بدقة النسبة التي يقضونها فعليًا من حياتهم في التزلج على الجليد/ركوب الأمواج/الجلوس في أحواض الاستحمام الساخنة مع عارضات أزياء. بالإضافة إلى ذلك، كثير من الأشخاص ممن لديهم عدد هائل من المتابعين على وسائط التواصل الاجتماعي يُدفع لهم المال في الحقيقة لكي يضفوا على حياتهم صبغة من الإبهار. إن كانت حياة أحدهم تبدو أجمل من أن تكون حقيقية، فمن المحتمل أنها ليست كذلك.

اليوم 6 (السبت)

عُد للحياة (الواقعية)

إذا قللت من استخدامك لهاتفك، سيكون لديك المزيد من الوقت في النهاية. إذا لم يكن لديك القليل من الإحساس حول الطريقة التي تريد بها قضاء هذا الوقت المستعاد، فمن المحتمل أنك ستشعر بالقلق وربما بالقليل من الاكتئاب؛ وستكون عرضة لخطر أن تزل قدمك مباشرةً في عاداتك القديمة مرة أخرى.

لذلك يجب أن نعود لنتواصل بما يجعلنا سعداء في حياتنا بعيدًا عن الإنترنت. سوف نبدأ ببعض العبارات الإلهامية. فقط دوّن أيًا مما يتبادر إلى ذهنك.

- لقد كنت أحب دائمًا أن:
- لقد أردت دائمًا أن:
- عندما كنت طفلًا كان يأسرني:
- لو توفر لدي المزيد من الوقت، أود أن:
- بعض الأنشطة التي أعلم أنها تضعني في حالة التدفق هي:
- الأشخاص الذين أود قضاء المزيد من الوقت معهم يشملون:

"أن أكون في الخارج في الطبيعة أمر يجلب لي البهجة. السباحة في البحر أو في بحيرة تجعلني سعيدًا للغاية. وكذلك قضاء الوقت مع من أحبهم من أشخاص". - دانيال

حالما تنتهي، استخدم إجاباتك عن تلك الأسئلة لتضع قائمة بالعديد من الأمور الممتعة المحددة البعيدة عن الهاتف التي يمكنك القيام بها على مدار الأيام القليلة التالية/بقية تجربتنا. على سبيل المثال، حِل الكلمات المتقاطعة في مقهى. اذهب في رحلة يوم واحد. اخرج في تمشية في وسط الطبيعة. انضم لدرس. رتب لأمسية لعب. اذهب لمتحف. ارسم شيئًا. ألف قصة قصيرة. حدد موعدًا مع صديق. اطبخ شيئًا مثيرًا للاهتمام. هدفنا هنا هو أن نتوصل بشكل مسبق لأفكار -وخطط- لأشياء مسلية، حتى عندما تجد أن لديك وقتًا حرًا، تقل احتمالية أن تمد يدك لهاتفك.

"لقد لاحظت أنني عندما أكون كثير الانشغال والإرهاق، أتبع نظامًا اعتياديًا لا تكون لدي فيه أية أمور مسلية مخطط لها في وقت فراغي، لذا ألجأ ببساطة للهاتف لأنه لا توجد أية بدائل واضحة بسهولة".
- فاليري

اليوم 7 (الأحد)

مارس الرياضة

لم يكن معظمنا يجيد كثيرًا ربط العقل بالجسد حتى قبل ظهور الهواتف الذكية في الصورة؛ ومع كل شاشة نضيفها إلى حياتنا، لا يحدث سوى أن نصبح أسوأ. لذا خصص بعض الوقت اليوم لإعادة الترابط بينك وبين جسدك بالقيام بشيء جسدي وممتع. المغزى هو أن تتذكر أنك أكثر من مخ يرقد على قمة جسد. و، كملحوظة جانبية، هناك أدلة قوية تشير إلى أن التمارين التي تزيد من تدفق الدماء تساعد أيضًا على تقوية سيطرتك الفكرية. بعض الأفكار:

- اذهب في تمشية (دون هاتفك). ركز مع نفسك وشعور جسدك وهو يتحرك.
- مارس اليوجا.
- العب لعبة إلقاء الكرة.
- اذهب لملعب وشارك في إحدى المباريات.

- احصل على تدليك (تواصل مع جسدك بأن تجعل شخصًا آخر يتواصل معه).
- العب واحدة من ألعاب الفيديو تلك التي تتطلب منك القفز في الأرجاء كثيرًا.
- إذا كنت عادةً تستمع للموسيقى وأنت تمارس التمارين، جرب إغلاقها لوقت قصير والانتباه إلى جسدك ونفسَك. (أعد تشغيل الموسيقى عندما يصبح صوت لهاثك المرهَق مسببًا للإحباط).

لكي تتدرب، اترك هذا الكتاب، وخذ نفسًا عميقًا، ومد ذراعيك ببطء فوق رأسك. عد بهما للأسفل وأنت تزفر. لاحظ أي شعور يتركه ذلك.

"أخذت درس رقص وأذهلني كيف كان شعور أن أتذكر أن جسدي يمكنه أيضًا القيام بأمور غير السير والجلوس فقط. جعلني أريد أن أخرج من حيز عقلي (وأنتبه لجسدي) بصورة متكررة أكثر".
- إليزابيث

انتبه: اشترِ منبهًا

في المرحلة التالية من عملية انفصالنا، سوف أطلب منك منع دخول هاتفك إلى غرفة نومك. الكثير منكم سوف يجد عدم القيام بذلك أمرًا أسهل بكثير. لماذا؟ لأنك تستخدم هاتفك كمنبهك.

لكن فكر في الأمر: إن كان هاتفك هو منبهك، فأنت تضمن أنه سيكون أول شيء تلمسه عندما تستيقظ. لذا خذ ثانية رجاءً لتستعد للمنع الوشيك: جِد -أو اشترِ- منبهًا غير هاتفك.

الأسبوع 2

تغيير
عاداتك

إن الفرق بين التكنولوجيا والعبودية هو أن
العبيد على دراية تامة بأنهم ليسوا أحرارًا.

- نسيم نيكولاس طالب

في كتابه الرائع قوة العادات (مكتبة جرير)، يعرّف الصحفي تشارلز دوهيج العادة بأنها "اختيار نقوم به عمدًا في مرحلة ما، وبعدئذٍ نتوقف عن التفكير فيه، لكن نستمر في القيام به، كل يوم في أغلب الأحيان". كما يصفها، كل عادة هي حلقة مؤلفة من ثلاثة أجزاء:

1. إشارة (المسماة أيضًا بالمثير): موقف أو عاطفة "تطلب من مخك الدخول في الوضع التلقائي والسماح لسلوكك بالظهور".
2. استجابة: السلوك التلقائي (أي، العادة).
3. مكافأة: "شيء يروق لمخك يساعده على تذكر 'حلقة العادة' في المستقبل".

على سبيل المثال: تشعر بالملل ذات يوم وترى هاتفك على الطاولة (الإشارة الانفعالية والجسدية)، لذا تمد يدك لهاتفك (الاستجابة) وتتشتت وتجد التسلية (المكافأة). يربط مخك هاتفك بالتخفيف من الملل، ولن يمر وقت طويل حتى تجد نفسك تمد يدك لهاتفك كلما قابلتك حتى لحظة واحدة من وقت الفراغ.

من الممكن أن تكون العادات ذات نفع: عندما تصبح مهمة أو قرار شيئًا تلقائيًا، يحرر عقولنا حتى تفكر في أمور أخرى. تخيل إلى أي مدى صعوبة السير للمنزل إن كان عليك أن تركز في كل خطوة. إلا أن العادات من الممكن أيضًا أن تكون مضرة، ويمكنها أن تؤدي إلى الإدمان؛ على سبيل المثال، إذا تعلم مخك أن يربط نهاية وجبة بسيجارة.

بغض النظر عن كون العادات ذات نفع، أو مضرة، أو متعادلة، فإن كسرها صعب للغاية. علاوة على ذلك، بمجرد أن تتخطى عادة الخط إلى الإدمان، يمكن استثارتها بإشارات غير محسوسة على الإطلاق لدرجة أننا حتى لا نلحظها. في دراسة لعام 2008 نُشرت في مجلة PLoS ONE، عرض باحثون من مركز دراسات الإدمان التابع لجامعة بنسلفانيا صورًا لإشارات متعلقة بالمخدرات، مثل غليونات وقطع من الكوكايين، على اثنين وعشرين مدمنًا متعافيًا للكوكايين أثناء رقودهم في جهاز مسح ذري للمخ. بالرغم من حقيقة أن الصور عُرضت لمدة ثلاث وثلاثين مللي ثانية (ذلك حوالي عُشر الوقت اللازم لأن يطرف المرء بعينيه)، أضاءت مراكز المكافأة لدى أمخاخ الخاضعين للاختبار بنفس الطريقة التي كانت تضيء بها عندما كانت لوازم المخدرات مرئية فيها على الشاشة لقدر أطول ملحوظ من الوقت.

ذلك هو الخبر السيئ. الخبر الجيد هو أن العادات يمكن تغييرها، بالرغم من أنه لا يمكن التخلص منها بشكل تام. أسهل طريقة للبدء هي القيام بتعديلات على حياتنا وبيئاتنا لكي نتجنب الأشياء التي تستثير عاداتنا، وأن نتخذ قرارات بشكل مسبق حول الطريقة التي سوف نتصرف بها عندما نكون في مواجهة مواقف بعينها نعلم أنها من المحتمل أن تحفزنا. لذا فذلك هو ما سوف نركز عليه هذا الأسبوع.

"أشعر كأن قوة إرادتي وحدها يجب أن تكون كافية لتغيير/كسر عاداتي. لكنني أعلم من مواجهة الصعاب مع حالات إدمان سابقة أن قوة الإرادة وحدها غير كافية". - بين

اليوم 8 (الاثنين)

قل "لا" للإشعارات

هل تذكر التجربة الشهيرة التي كيّف فيها الفسيولوجي الروسي إيفان بافلوف كلابًا على إفراز اللعاب كلما كانت تسمع جرسًا؟ فعل هذا بدق جرس في كل مرة كان يطعمها فيها، لكي تبدأ الكلاب (بفضل الدوبامين) بربط صوت الجرس بالأمل في الطعام. في النهاية، استطاع بافلوف جعل لعاب الكلاب يسيل في حالة ترقب في أي مرة كانت تسمع فيها صوت جرس.

إن هذا هو ما يحدث لنا بالضبط عندما نمكّن الإشعارات اللحظية؛ التنبيهات التي تظهر على الشاشة الرئيسية وشاشة الغلق لدينا مرات لا حصر لها في اليوم. تستخدم الإشعارات قدرة أمخاخنا الطبيعية على ربط الإشارات بالمكافآت (وقلقنا من عدم اليقين) لتجعلنا نتفقد هواتفنا بشكل قهري. كل

مرة تسمع أو ترى فيها إشعارات، تعلم أن في انتظارك شيئًا جديدًا ولا يمكن التنبؤ به؛ خاصيتان جُبلنا على التلهف عليهما.

نتيجة لذلك، فالإشعارات ليس فقط من المستحيل تقريبًا مقاومتها، لكنها توجِد مع مرور الوقت استجابة على نهج بافلوف: ننحدر إلى حالة من الترقب/ القلق (وبالتالي التشتت) في أي وقت نكون فيه بالقرب حتى من هواتفنا. بالطبع، لقد ثبت أن مجرد وجود هاتف ذكي على الطاولة له أثر سلبي على القرب والتواصل وجودة الحوار؛ ناهيك عن أنه يجعل طرق أداء الأشخاص للمهام التي تستلزم انتباهًا مركزًا تزداد سوءًا. بإمكان الإشعارات اللحظية حتى أن تصيبنا بالهلاوس. وفقًا لدراسة في عام 2017 بجامعة ميتشيجن، فقد شعر أكثر من 80 في المائة من طلاب الجامعات باهتزازات أو مكالمات "وهمية".

إن الإشعارات أيضًا طريقة فعالة للغاية لسرقة انتباهك من أجل التربح. يفيد Localytics، منبر للتسويق والمحللين، في تدوينة شركة عنوانها "العام الذي نمت فيه الإشعارات اللحظية"، بأنه "في عام 2015، قام المستخدمون الذين مكّنوا الإشعارات اللحظية بتشغيل تطبيق بمتوسط 14.7 مرة في الشهر، بينما المستخدمون الذين لم يفعلوا شغلوا تطبيقًا 5.4 مرة في الشهر. بعبارة أخرى، حقق المستخدمون الذين اختاروا الرسائل اللحظية معدلًا بلغ ثلاثة أضعاف تشغيل تطبيقات أكثر ممن لم يختاروها".

بإيجاز: كل رنين واهتزاز من هواتفنا يحفز ردود أفعال كيميائية في أمخاخنا تجذبنا مما نفعله -أو الشخص الموجودين معه- وتدفعنا إلى التحقق من هواتفنا، لمصلحة شخص آخر في العادة. الإشعارات اللحظية تحول هواتفنا إلى ماكينات حظ، وتقوي حلقات العادات ذاتها التي نحاول تغييرها. إنها شر ويجب تدميره.

افعلها الآن

اذهب لإعدادات الإشعارات بهاتفك وأغلق جميع الإشعارات فيما عدا للاتصالات الهاتفية و-إن أردت- تطبيقات المراسلات ورزنامتك.

لست مضطرًا لغلق هذه الإشعارات بشكل دائم، لكن من المهم أن تبدأ بتقليلها إلى حد أدنى. لماذا؟ لأنك حينها ستعلم أن الإشعارات التي تقرر إعادة تشغيلها أيًا كانت ستكون إشعارات تريد حقًا أن تتلقاها. (تطبيقات المراسلة مشتتة لكن لها خيار البقاء لأنها تمثل تواصلًا واقعيًا مع بشر أحياء؛ يمكن للرزنامة أن تبقى لكي لا تلومني على تفويت ميعاد طبيب). بعد ذلك، وقتما

تنصب تطبيقًا جديدًا ويسألك هاتفك إن كنت تود تمكين إشعاراته، قل لا ببساطة.

ملحوظات ونصائح

- يجد بعض الناس أنهم يتفقدون تطبيقات بعينها في أحيان أكثر عندما تكون إشعاراتها مغلقة أكثر مما تكون عاملة. إذا حدث هذا معك، فلا بأس من إعادة تمكين تلك الإشعارات بعينها. لكنني أوصي بالانتظار ليوم أو يومين قبل أن تقوم بذلك؛ من المحتمل أن رغبتك المتزايدة في التفقد هي عرض انسحاب سوف ينحسر، مع توفر الوقت.
- الإشعارات لا تأخذ فقط صورة الأصوات والرسائل على شاشة الغلق لديك. هي أيضًا كل تلك الفقاعات/الشارات الحمراء التي تخبرك عن رسائل جديدة أو أشياء تحتاج للتحديث. أغلق تلك، أيضًا.
- عندما أقول "أغلق جميع الإشعارات"، أعني أيضًا تعطيل إشعارات البريد الإلكتروني؛ بما يشمل الفقاعة الحمراء وأصوات الرنين التي تعلن عن وصول رسائل جديدة. كوني مدمنة بريد إلكتروني، يمكنني أن أؤكد لك: لن تنسى أن تتفقده. (أسهل طريقة لعمل هذا هي أن تغلق ببساطة إعداد إحضار بيانات جديدة. سيمنع هذا هاتفك من تفقد البريد الإلكتروني في الخلفية).

بالحديث عن البريد الإلكتروني، خذ لحظة للدخول في إعدادات حسابات وسائط التواصل الاجتماعي لديك، وعدل إعداداتك لإشعارات البريد الإلكتروني لكي تصلك فقط تنبيهات على البريد الإلكتروني لأشياء تهمك، مثل الدعوات. (سوف تضطر لعمل هذا من حاسوبك، لأنني جعلتك تحذف التطبيقات؛ معذرة!). سوف تتمكن من رؤية كل هذه التحديثات عندما تختار فعليًا أن تسجل الدخول على حسابات وسائط التواصل الاجتماعي الخاصة بك؛ أنت فقط تقلل من احتمالية أن يتحول تفقد البريد الإلكتروني إلى دوامة وسائط تواصل اجتماعي.

"لقد استمتعت حقًا بجعل هاتفي على الوضع الصامت وتقليل الإشعارات إلى أقصى حد. لقد أحدث عالمًا من التغيير في جعلي حاضرة أكثر". - كريستال

نصيحة من محترفة بريد إلكتروني:
قوة الأشخاص المهمين

ربما تقاوم فكرة غلق إشعارات بريدك الإلكتروني لأن هناك أشخاصًا بعينهم -مثل، لنقل، مديرك- لا تريد تفويت رسالاتهم الإلكترونية. الحل هو إعداد قائمة من الأشخاص المهمين، وبعد ذلك تخبر هاتفك بأنك تريد تلقي إشعارات عن الرسائل الإلكترونية من هؤلاء الأشخاص فقط.

اليوم 9 (الثلاثاء)

سحر ترتيب التطبيقات المغير للحياة

كما ناقشنا في قسم "التيقظ"، يهدف أغلب خيارات ضبط هواتفنا وفقًا لاحتياجاتنا إلى زيادة -لا تقليل- قدر الوقت الذي نقضيه على أجهزتنا. لذا دعنا نضبط هواتفنا وفقًا لاحتياجاتنا مع وضع منفعتنا في الاعتبار. سوف نبدأ بتحديد أي تطبيقات فعليًا نريد أن تكون لدينا على هواتفنا.

الخطوة الأولى هي أن ترتب تطبيقاتك بناءً على معيارين: إمكانية سرقتها لانتباهك (أي، استغراقك) وإمكانية تحسينها لحياتك اليومية (جعل حياتك أسهل من حيث التخطيط، أو جلب البهجة/الرضا لك). يجب أن ينتج عن هذا (إلى حد أقصى) ست فئات من التطبيقات.

1. الأدوات

على سبيل المثال: الخرائط، والصور، والكاميرا، ومدير كلمات السر، وسيارات الأجرة، ومنظم الحرارة، ونظام الأمان، والمصرف، وحالة الطقس، والموسيقى، والهاتف الفعلي.

هذه هي التطبيقات التي تحسن من حياتك دون سرقة انتباهك. إنها التطبيقات الوحيدة المسموح بوجودها على شاشتك الرئيسية.

لماذا؟ لأنها تخدم غرضًا عمليًا دون أن تكون مغرية. إنها تساعدك على إنجاز مهمة معينة دون أي تعرض لمخاطر أن يبتلعك ثقب أسود.

لاحظ أن البريد الإلكتروني، والألعاب، ومواقع التسوق، ووسائط التواصل الاجتماعي من المحتمل أن يكون لديها جميعًا ثقب أسود وبالتالي لا تضعها على شاشتك الرئيسية. كما أوصي أيضًا بعدم ترك تطبيقات الأخبار على صفحتك الرئيسية. متصفحات الإنترنت قرار شخصي.

إذا وجدت أن لديك تطبيقات أكثر مما تتسع صفحة واحدة له، رتبها من حيث الأولوية وفقًا لكم المرات التي تريد استخدامها فيها. يمكنك تغيير مكان البقية في مجلد الزوائد على نفس الشاشة أو -إذا كنت حقًا تريد تقليل الغواية لأقصى حد- ضع كل تطبيقاتك في مجلدات لكي تصبح أيقوناتها أصغر بكثير من أن تقرأها حتى. وتذكر: لا حاجة لأن تكون شاشتك الرئيسية ممتلئة.

كيف ترتب التطبيقات

لكي تنقل تطبيقًا، انقر أيقونته واثبت عليها وبعد ذلك اسحبه إلى مكانه الجديد (لكي تضعه في صفحة مختلفة، اسحبه لما بعد طرف الشاشة).

لإنشاء مجلد، اسحب أيقونة أحد التطبيقات فوق أيقونة تطبيق آخر واتركها. سوف يُنشئ هذا مجلدًا، وهو ما يمكنك إعادة تسميته عندئذ.

2. تطبيقات الوجبات السريعة

على سبيل المثال: وسائط التواصل الاجتماعي، وتطبيقات الأخبار، وتطبيقات التسوق، ومتصفحات الإنترنت، وتطبيقات المراسلة، وتطبيقات العقارات، والألعاب، والبريد الإلكتروني.

هذه هي التطبيقات التي توفر كميات محدودة من التسلية أو الفائدة، لكن يصعب التوقف عن استخدامها فور أن تبدأ. يمكنها في بعض الأحيان أن تكون محسنة للحياة، لكنها أيضًا تهدد باستغراقك.

الحيلة هي أن تحدد إذا كانت تسرق انتباهك أكثر مما تحسن حياتك، أو إن كانت تحسن من حياتك أكثر مما تهدد بسرقة انتباهك. إن كانت مخاطر تطبيق تفوق فوائده، فاحذفه. (إذا ترددت، تذكر أنك تستطيع دائمًا إعادة تنصيبه). إن كان استمتاعك بتطبيق يفوق مخاطره، فغيّر مكانه إلى ثاني صفحة لهاتفك وأخفِه في مجلد، بصورة مثالية باسم يذكرك بأن تفكر قبل فتحه. بالنسبة لأغلب الناس، البريد الإلكتروني تنطبق عليه صفة تطبيق الوجبات السريعة.

"تطبيقات التعارف تندرج تحت مجلد ثانوي اسمه 'أُف'" - دانيال

حائر؟

بإمكان بعض التطبيقات، بما فيها أغلب تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي والتعارف، أن تتخطى الخط الذي بين فئة الوجبات السريعة والفئة التالية، تطبيقات ماكينات الحظ. إذا كنت لم تحدد بعد في أي فئة يندرج تطبيق، احذفه لبضعة أيام وانظر كيف سيكون شعورك.

3. تطبيقات ماكينات الحظ

على سبيل المثال، وسائط التواصل الاجتماعي، وتطبيقات التعارف، وتطبيقات التسوق، والألعاب.

إن كل تطبيق على هواتفنا مثير للدوبامين؛ إلا أن تطبيقات ماكينات الحظ هي الأسوأ. هذه هي التطبيقات التي لا تحسن من حياتك وتسرق انتباهك.

علامات على أن تطبيقًا هو تطبيق ماكينة حظ/وجبات سريعة:

- تشعر بحس من الترقب عندما تفتحه.
- تجد صعوبة في التوقف عن استخدامه.
- بعدما تستخدمه، تشعر بخيبة أمل، أو عدم رضا، أو اشمئزاز من نفسك.

إن تطبيقات ماكينات الحظ شديدة السوء. احذفها.

ماذا تفعل بشأن الألعاب

إذا وجدت أن الألعاب مسببة للمشاكل، جرب هذه الاستراتيجية، التي اقترحها عليّ أحد ممن يحبونها. أولًا، احذف ألعابك. بعد ذلك، في أي وقت تريد فيه أن تلعب واحدة منها، أعد تنصيبها. عندما تنتهي من اللعب، احذفها مرة أخرى. كرر عند الحاجة. ملحوظة: يمكنك أيضًا استخدام هذا الأسلوب مع تطبيقات التعارف. فقط أعد تنصيبها عندما تشعر بالرغبة في إبداء الإعجاب بأحدهم.

"من السهل للغاية أن تصبح عبدًا للعبة إذا ظلت على هاتفك. أغلب الألعاب ليس له نهاية، فقط مراحل جديدة بشكل لا نهائي تصبح أصعب بشكل متزايد. من الأفضل أن تستمتع بها لفترة قصيرة ثم تتخلى عنها". - داستين

4. رُكام

على سبيل المثال، قارئ كود كيو آر الذي نصّبته في عام 2012 ولم أنظر إليه منذ ذلك الحين.

هذه هي التطبيقات التي لا تستخدمها فعليًا أبدًا. هي لا تسرق انتباهك، لكنها أيضًا لا تحسن من حياتك.

من المحتمل أن يعكس ما تفعله بهذه التطبيقات منهجك نحو الأشياء الحقيقية غير المرغوب فيها. سيجد بعض الناس أنه من السهل ملاحظة كونها غير ذات صلة ويحذفونها. سيقوم أشخاص آخرون بإخفائها في مجلد في الصفحة الثالثة من هواتفهم و، مثل الخزانات الممتلئة على آخرها، يستمرون في تجاهل وجودها. سأترك الأمر لك لتحزر أي أسلوب أؤيده.

5. تطبيقات خدمية

هناك أيضًا بعض التطبيقات التي تخدم غرضًا عمليًا ما، لكنها لا تحسن من حياتك اليومية بما يكفي لكي تكون بها صفات تؤهلها لتكون أدوات متكاملة (على سبيل المثال، تطبيق Find iPhone (اعثر على الآيفون)، التطبيق الذي يتواصل مع غسالة ملابسي بواسطة صفارات غامضة وبعد ذلك يخبرني ما خطبها). احتفظ بالتطبيقات الخدمية هذه في مجلد بصفحتك الثالثة.

"بشكل غريب، كان نقل متجر آب ستور من شاشتي الرئيسية شيئًا لطيفًا. أكره أن أرى أن هناك أشياء يجب تحديثها طوال الوقت. هذا يشبه قائمة لا نهائية بمهام مطلوب تنفيذها". - فيليشيا

6. تطبيقات لا يمكن حذفها

هناك بعض التطبيقات التي ببساطة لا يمكنك حذفها لأن هاتفك لن يسمح لك؛ وهي سمة غاية في السخف، إن طلبت رأيي. يمكنك إخفاؤها في مجلد على صفحتك الثالثة بعنوان من اختيارك.

المجلدات: قوة أبدية

بالاستثناء المحتمل لشاشتك الرئيسية، أريدك أن تضع تطبيقاتك في مجلدات حتى وإن كان يعني ذلك أن يكون جزء كبير من شاشتك فارغًا. إن المغزى من المجلدات ليس الترتيب فقط (بالرغم من أن ذلك يلبي حاجة وسواس قهري بعينها بلا شك). المغزى هو أنك تحمي نفسك من نفسك: إذا وضعت التطبيقات في مجلدات، فإن أيقوناتها تصير صغيرة للغاية حتى عندما تقلب إلى تلك الصفحة، لن يمكنكِ أن تميز على الفور أي التطبيقات أين.

هذا يعني أنك بدلًا من فتح تطبيق فقط لأنك رأيت أيقونته مصادفة (أي، إصدار رد فعل)، لا بد وأن تريد بشكل استباقي أن تفتح التطبيق. يساعد هذا على تشجيع عادة تشغيل التطبيقات بواسطة كتابة أسمائها في شريط البحث -والتي أوصي بها بشدة- بدلًا من التقليب بين تطبيقاتك والتعرض للغواية بأي كان ما تراه في طريقك غير ذلك. كما أنها أيضًا تمنع العادة الشائعة لفتح تطبيق والانجراف بعد ذلك في "حلقة التطبيقات" التي تدور فيها بغياب عقل كل مرة تلتقط فيها هاتفك.

تأثير درجات اللون الرمادي*

* يجب عدم الخلط بينه وبين مرض درجات الرمادي، المرض من مسلسل Game of Thrones الذي يترك الجلد قاسيًا ويشبه الحجر (بالرغم من أن ذلك، من ناحية أخرى، عرض جانبي محتمل لقضاء وقت أكثر من اللازم على هاتفك).

إذا كنت قد رتبت تطبيقاتك ووضعتها في مجلدات، وما زلت تجد هاتفك مغريًا للغاية، جرب تغيير عرض صورة هاتفك من الألوان إلى درجات الرمادي (أبيض وأسود). سوف تجعل هاتفك يبدو كنسخة زيروكس لنفسه؛ وهو ما يبدو في النهاية مؤثرًا غير جذاب على الإطلاق.

حيلة للهاتف

إن كان لديك الكثير للغاية من التطبيقات لدرجة أن فكرة ترتيبها كلها تبدو كأنها تُثقل الكاهل، افتح إعدادات هاتفك واذهب إلى صفحة البطارية. لا بد وأن تجد قائمة بجميع التطبيقات التي فتحتها مؤخرًا، إلى جانب نسبة قوة البطارية التي قد استهلكتها. سوف يخبرك ذلك بما هي أكثر التطبيقات التي تستخدمها؛ ويعطيك نقطة بداية جيدة.

شريط القائمة

أغلب الناس لا يفكرون أبدًا في لمس شرائط القائمة لديهم؛ موقعها في قاع الشاشة يجعلها تبدو كأن تغييرها غير ممكن. لكن شرائط القوائم قابلة للضبط بالتأكيد. لذا هيا نضبطها وفقًا للاحتياجات.

إن لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل، قم بإزالة بريدك الإلكتروني من شريط القائمة وانفِه في صفحة داخلية، على نحو مثالي في مجلد. إن كانت هناك

تطبيقات أخرى سارقة للانتباه في شريط القائمة لديك، مثل الرسائل أو متصفح إنترنت، فانقلها، أيضًا.

بإمكانك ترك تلك الأماكن شاغرة إن كنت تفضل ذلك. كبديل، اختر عدة تطبيقات أدوات مثل تطبيق الهاتف أو مدير كلمات سرك التي قد تحب أن يكون لك سهولة في الوصول إليها على وجه الخصوص وانقلها إلى شريط القائمة.

هاتفك الجديد

بنهاية عمليتنا لإحداث تعديلات وفقًا للاحتياجات، ستكون لديك نسخة الهاتف المشابهة لقائمة منتجات كونتينر ستور. أرجو أن تجعلك تشعر بنفس الهدوء.

- شريط القائمة: القلة المختارة
- الشاشة الرئيسية: الأدوات
- الشاشة الثانية: تطبيقات وجبات سريعة مرتبة، البريد الإلكتروني
- الشاشة الثالثة: الخدمات، والتي لا يمكن حذفها، والرُكام*

---

* هيا خذ خطوة واحذف تلك. لقد أحرزت تقدمًا كبيرًا.

- المحذوفة: تطبيقات ماكينات الحظ، بالإضافة إلى كل تطبيق وجبات سريعة يستغرقك في أحيان أكثر من كونه يخدم غرضًا أو يجلب لك البهجة

"لقد أعطاني ترتيب هاتفي وجعله يبدو أقل تراكمًا شعورًا بالسلام؛ على الجانب الجمالي ومن حيث التشتيت أيضًا. لقد قلت احتمالات أن أفتح هاتفي وأقلّب بغياب للعقل بعدما أصبح لدي فقط التطبيقات التي 'أحتاجها' عليه". - مايكل

اليوم 10 (الأربعاء)

غيّر المكان الذي تشحنه فيه

الآن بعدما أعدنا ترتيب هواتفنا للتقليل من الإغراء لأقصى حد، سنفعل نفس الشيء لبيئاتنا البعيدة عن الهاتف، بادئين بواحدة من أكثر البقاع المسببة للمشكلات للكثير من الناس: غرفة النوم.

يشتكي كثير منا من تفقد هواتفنا بشكل تلقائي أول شيء في الصباح ومباشرةً قبل النوم في الليل (وفي منتصف الليل، بالإضافة إلى ذلك). حسنًا، هذا بالطبع ما نقوم به: ننام على بُعد ذراع من هواتفنا.

إن أسهل طريقة لكسر هذه العادة هي زيادة صعوبة الوصول لهاتفك وأنت في الفراش. وأسهل طريقة للقيام بذلك هي إنشاء محطة شحن لهاتفك وأجهزة نقالة أخرى مزودة بالإنترنت لا تكون في غرفتك؛ أو، على أقل تقدير، لا تكون بجوار فراشك مباشرةً. (إن لم تكن قد حصلت بالفعل على منبه ليس بهاتف، فافعل هذا الآن رجاءً).

هذا لا يعني أنك لا يمكنك تفقد هاتفك/أجهزتك المزودة بالإنترنت أثناء هذه الأوقات إن أردت، أو أنك تكون قد فشلت بطريقة ما إذا وجدت نفسك واقفًا وحدك بجوار مقبس في الساعة 2 صباحًا، مضيقًا لعينيك محدقًا في شاشة هاتفك الصغيرة. المغزى فقط هو تغيير تفقد هاتفك في الصباح والمساء من عادة تلقائية إلى اختيار متعمد.

افعل هذا الآن إذًا: اختر بقعة شحن جديدة. حالما تصل للمنزل -أو في التو، إذا كنت هناك بالفعل- خذ الشاحن من غرفة نومك وركبه في محطة شحنك الجديدة. ثم قم بإزالة جميع الشواحن الزائدة من غرفة نومك وخزنها في غرفة مختلفة (أو، إذا كنت تسكن في شقة من غرفة واحدة أو في غرفة جامعية، أخفِها في درج). أنت ببساطة شخص لا يشحن هاتفه في الغرفة التي ينام فيها. انتهى الكلام.

- لأفضل النتائج، يجب على بقية أسرتك القيام بهذا أيضًا. يجب شحن جميع الهواتف في نفس البقعة، لكي يكون من السهل معرفة إن كان أحدهم يغش. إحدى الطرق لجعل الأبناء/رفقاء السكن/ ركاء الحياة/ الأبوين يشاركون معك هي أن تحضر برطمانًا -"بنك الهاتف" الخاص بكم- وتحدد غرامة لأي أحد يُضبط وهو يغش. في نفس الوقت، اتفقوا فيما بينكم على أمور مسلية يمكنكم عملها معًا لا تشمل الهواتف، مثل الذهاب لتناول العشاء معًا. بعد ذلك، عندما يمتلئ بنك الهاتف الخاص بكم، استخدموا المال لخوض واحدة من تلك التجارب.
- إذا وجدت مقاومة، فأخبر من يعارضك بأنك تحاول التقليل من استخدامك للهاتف الذكي لكي تستطيع أن تكون أكثر ترابطًا بالأشخاص الذين يهمك أمرهم؛ بما فيهم هو.
- في عالم مثالي، لن ترى هاتفك على الإطلاق حتى تكون قد قررت بشكل شعوري أن تتفقده. أحد الأساليب هو أن تشحن هاتفك وأنت

على مكتبك (أو في الدرس) ثم تحتفظ به في حقيبتك أو جيب معطفك أثناء الليل لكي لا تراه حتى تخرج من المنزل.

- إن كان يقلقك أن تفوتك مكالمة مهمة عند وجود هاتفك في الغرفة الأخرى، شغل صوت الرنين. (تأكد فقط من أنك قد أغلقت الإشعارات لكي لا يوجه رنينه إليك بشكل مستمر). هذا يحول هاتفك بشكل أساسي إلى هاتف أرضي، ويجعل التحرك بحرية في أرجاء منزلك/شقتك/غرفتك دون الاحتفاظ به مربوطًا بجوارك أمرًا ممكنًا.

أخبرني إذًا: أين سينام هاتفك هذه الليلة؟

"لقد كانت إزالة هاتفي من غرفتي شيئًا أسعى إليه لسنوات، ولقد حسّن القيام به أخيرًا من نومي بدرجة كبيرة. كما أنه يمنعني من الإصابة بقلق عارم بشأن المحادثات المستمرة (الرسائل النصية والإلكترونية بصفة غالبة) عن طريق إجباري بترك هذه المحادثات تتوقف لبرهة. لا حاجة لي للرد في التو". - داستين

اليوم 11 (الخميس)

أعدّ نفسك للنجاح

الآن بعدما تخلصنا من بعض المثيرات التي تجعلنا نمد أيدينا بشكل تلقائي لهواتفنا، سوف نضيف بعض المثيرات الجديدة: أشياء تزيد من احتمال قيامنا بالأمور التي نقول إننا نريد فعلها، أو التي نعلم أننا نستمتع بها. بعبارة أخرى، نحن نحاول مساعدة أنفسنا على الانتقال من هدف سلبي (التقليل من استخدام هواتفنا) إلى هدف إيجابي: تحقيق ما ننوي فعله. إننا نحاول ترسيخ عادات سعيدة وصحية أكثر.

على سبيل المثال، إن كنت تحاول مقاومة الحاجة الملحة لتبادل رسائل نصية أثناء القيادة، قد تكون أولى خطواتك أن تبقي هاتفك بعيدًا عن متناول اليد وأنت في السيارة (تجنب المثير). ربما تكون خطوتك التالية أن ترتب لبعض البدائل الإيجابية. يمكنك ضبط محطاتك المفضلة في مذياعك، أو الضغط على زر "تشغيل" لنشرة صوتية كنت تنوي الاستماع لها قبل أن تتوجه على الطريق. سيدة مسرفة بالرسائل النصية سابقًا كانت تضع ورقة ملاحظات لاصقة على لوحة القيادة تقول، "غنّي!".

بعض الأفكار الأخرى:

- إذا كنت تحاول ممارسة التأمل كل صباح عند نهوضك، فقرر إذًا بشكل مسبق مدة الوقت التي سوف تمارس التأمل فيها، وما الذي سيكون محور تأملك. اختر بقعة سوف تتأمل فيها، واجعل هذه المساحة هادئة وخالية من التشتيت بقدر المستطاع.
- إذا كنت تقول إنك تريد أن تقرأ أكثر، فاختر كتابًا محددًا أو مجلة تثير اهتمامك، وضعها على الطاولة المجاورة لفراشك أو في حقيبتك أو جيبك.
- إذا كنت تريد عزف الموسيقى بشكل أكبر، فأخرج أداتك من غطائها وضعها في مكان ما يمكنك أن تراها فيه.
- إذا كنت تريد أن تكون أقل عرضة لغواية إحضار هاتفك إلى غرفة نومك لتهدئة نفسك قبل النوم، فاجعل غرفة نومك مكانًا تجد فيه الهدوء أكثر دون هاتفك. أحضر غطاء فراش لطيفًا. علق صورًا تهدئك. قم بشيء مشمول فيه اللافندر.

خذ ثانية رجاءً لتحدد التغييرات العديدة التي يمكنك إحداثها في بيئتك لتزيد من احتمال قيامك بالأمور التي تقول إنك تريد عملها. وبعدئذٍ قم بتلك التغييرات.

"يمكنني فرد ملابس رياضية على الكرسي في غرفة نومي في الليلة السابقة لكي يزيد احتمال أن أركض/أخرج للتمشية فور أن يخرج الأطفال من البيت". - كريستين

حدد مكافآتك الحقيقية

ما أرجوه هو أن يكون بحلول هذه المرحلة من الانفصال قد تطور لديك بعض الوعي تجاه المكافآت التي وراء عاداتك؛ ما يسعى وراءه مخك فعلًا عندما تمد يدك لهاتفك (على سبيل المثال: التواصل، أو معلومة جديدة، أو تشتيت، أو تخفيف للملل، أو هروب، أو راحة من مهمة بين يديك).

إن لم تكن واثقًا بأنك قد حددت المكافأة بشكل صحيح، جرب إجراء تجربة على نفسك. على سبيل المثال، إن كنت تعتقد أنك تمد يدك لهاتفك بدافع من الرغبة في التشتيت، جرب أخذ راحة بطريقة مختلفة، مثل الحصول على كوب من القهوة، أو إجراء محادثة خفيفة مع صديق أو زميل. إذا زال اشتهاؤك لهاتفك، فقد عرّفت المكافأة بنجاح؛ إلى جانب طريقة بديلة

لتوفيرها. إن لم يحدث ذلك، فاختبر فرضية مختلفة. حالما تكون قد تبينت مكافآتك، يمكنك البدء في التفكير في أشياء أخرى يمكنك القيام بها -إلى جانب الإمساك بهاتفك- لتحقيق نفس النتيجة.

اليوم 12 (الجمعة)

حمّل حاجب تطبيقات

إننا نميل إلى اعتبار علاقاتنا بهواتفنا علاقات إما تشمل كل شيء أو لا شيء: إذا أتحنا لأنفسنا تطبيقًا واحدًا، فعندئذٍ نقلق من أننا أيضًا نتيح لأنفسنا جميع التطبيقات المغرية الأخرى التي على هواتفنا.

لكن ليس من الضروري أن يسير الأمر بهذه الطريقة. الحل ببساطة هو أن تحمل حاجبًا للتطبيقات: تطبيقًا يمنعك من استخدام مواقع وتطبيقات تميل إلى أن تُستغرق فيها، بينما يظل يتيح لك استخدام بقية هاتفك.

الخطوة الأولى هي الاعتراف بمفارقة استخدام تطبيق لحماية نفسك من تطبيقاتك (والتغلب على تلك المفارقة). الثانية هي استخدام التطبيق لإعداد "قوائم حجب" للمواقع والتطبيقات المسببة للمشاكل، مرتبة وفقًا لفئات وسياقات محددة. على سبيل المثال، قوائمي تشمل "الأخبار"، و"العمل المركز"، و"الليالي شديدة الصعوبة"، و"نهار عطلات نهاية الأسبوع".

بعد ذلك، وقتما تريد وقتًا بلا تشتيت (أو تريد استخدام هاتفك لشيء دون الحاجة للقلق من الغواية)، تبدأ ببساطة فترة حجب، محددًا أي قائمة (قوائم) حجب تريد تفعيلها ولأي مدة من الوقت. (انظر مصادر يوصى بها، صفحة 169، لاقتراحات محددة لتطبيقات الحجب).

بعض هذه التطبيقات يسمح لك بتحديد موعد لفترات الحجب بشكل مسبق؛ وهي طريقة رائعة لتغيير عاداتك. (إذا كنت تريد التوقف عن تفقد وسائط التواصل الاجتماعي قبل النوم، فببساطة ستحجب استخدامك لها قبل النوم). وبعض تطبيقات الحجب يأتي بخاصية إضافية مضافة: إمكانية حجب المواقع والتطبيقات عبر الأجهزة، مما يعني أنك إن كان لديك شيء محجوب على هاتفك، لا يمكنك الغش ومطالعته على حاسوبك.

إن تطبيقات الحجب تكون مفيدة بشكل خاص إذا كنت في حاجة لاستخدام تطبيقات وسائط التواصل الاجتماعي للعمل أو لغرض دراسي. هي مفيدة

أيضًا وقتما يوجد تطبيق تعلم أنه مسبب للمشاكل، لكن لا تتحمل إزالته من على هاتفك؛ مثل تطبيقات التعارف التي ليست لها نسخ على المتصفح. إن كنت ببساطة مضطرًا لأن تكون هذه التطبيقات متاحة لك، يمكنك استخدام حاجب تطبيقات لضبط موعد بشكل مسبق لكي يتاح لك استخدامها فقط أثناء ساعات معينة من اليوم. أنا شخصيًا أستخدم حاجب التطبيقات لدي لكي أمنع نفسي من قراءة الأخبار بشكل مهووس: الآن وأنا أعلم أني لا أستطيع استخدام المواقع أو التطبيقات من على هاتفي، لم أعد أشعر بنفس الحاجة الملحة للمحاولة. (وبطريقة ما لا يبدو أنني تصلني أخبار أقل من ذي قبل).

اليوم 13 (الأحد)

ضع حدودًا

الآن بعدما أقمنا بعض الحدود التكنولوجية لأنفسنا، حان الوقت لنحقق ذلك في الواقع.

1. حدد أماكن يحظر فيها استخدام الهاتف

كما يشير الاسم، "منطقة يحظر فيها استخدام الهاتف" هي مكان لا تستخدم فيه هاتفك. انتهى الكلام. المناطق التي يحظر فيها استخدام الهاتف رائعة لأنها تتخلص من الحاجة لاتخاذ القرارات في اللحظة الراهنة. يمكنها أيضًا أن تساعد على تقليل الصراع: إذا كان الجميع يعلم أن الهواتف غير مسموح بها على مائدة العشاء، فلن تحتاج إذًا إلى التدخل في جدال جديد عن ذلك كل ليلة.

خذ لحظة لتحدد عدة أماكن يحظر فيها عليك استخدام الهاتف، وعلى أسرتك أو رفقاء سكنك، إن كان ذلك قابلًا للتطبيق. أقترح البدء بمائدة العشاء وغرفة النوم: منع الهواتف من على مائدة العشاء يقرب الأشخاص من بعضهم البعض، ومنع الهواتف من غرفة النوم يحسن من النوم.

يجب أن يكون الموعد الفعلي لمناطقك التي يحظر فيها استخدام الهاتف هذه الليلة، ويجب أن تستمر هذه المناطق بكونها مناطق محظورة لبقية تجربتنا لمدة 30 يومًا.

"ممنوع وجود الهواتف على المائدة! سأحاول جعل زوجي يفعل هذا، أيضًا. إن جزءًا من سبب إمساكي لهاتفي في النهاية هو أنه يستخدم هاتفه". - إيرين

2. أعطِ هاتفك وقت يقظة

يمكنك أيضًا عمل أماكن يحظر فيها استخدام الهاتف وفقًا للوقت؛ على سبيل المثال، ممنوع تفقد البريد الإلكتروني بعد الساعة 6 مساءً. رغم ذلك، بما أنها عطلة نهاية الأسبوع، دعنا نركز على النهار بدلًا من ذلك. إليك ما أريدك أن تفعله:

- خصص لهاتفك موعد يقظة لصباح الغد. يجب أن يكون هذا بعد ساعة على الأقل من نهوضك.
- اختر شيئًا يجعلك تشعر بالتحسن أو مسليًا ستفعله من أجل نفسك أثناء نوم هاتفك. على سبيل المثال: قراءة كتاب. اللعب مع حيوانك الأليف. إعداد فطور لذيذ.

هناك طريقتان لفرض وقت استيقاظ هاتفك. الأولى هي أن تضعه على نمط الطيران (أو تغلقه) وتشحنه في مكان لن تراه فيه على الإطلاق حتى يحين وقت استيقاظه. الطريقة الثانية هي استخدام تطبيقك الجديد لحجب التطبيقات لتفرض وقت الاستيقاظ لهاتفك. هذا المنهج يكون مفيدًا عندما تريد أن تكون خواص معينة على هاتفك متاحة لك دون أخرى؛ مثلًا، أن تحاول ترتيب فطور مع شخص ولا تريد أن تفوتك مكالمة أو رسالة نصية، أو تكون ذاهبًا في تمشية وتريد أن تستطيع استخدام الكاميرا. قم ببساطة بتأليف قائمة حجب بالتطبيقات والمواقع المسببة للمشاكل، وأعطها اسمًا جذابًا (شيئًا مثل "راحة عطلة نهاية الأسبوع")، وابدأ فترة حجب إن كان الخيار متوفرًا في حاجب التطبيقات لديك، يمكنك حتى تحديد موعد فترات الحجب التي تتكرر بشكل مسبق؛ وهي طريقة رائعة لتسترد لنفسك نهار عطلات الأسبوع.

"أجد أنني إن لم أمد يدي لهاتفي أول شيء في الصباح، أميل عندئذٍ لأن تكون لدي علاقة أفضل بهاتفي لبقية اليوم، أيضًا" - جون

اليوم 14 (الأحد)

كف عن الانشغال عن الأشخاص بالهاتف

كلمة phubbing هي اختصار لـ phone snubbing، أي الانشغال عن الأشخاص بالهاتف. هل هاتفك لديك على المائدة أثناء وجبة؟ ذلك انشغال بالهاتف. هل تتفقد هاتفك في وسط محادثة؟ انشغال بالهاتف. هل تتبادل رسائل نصية وأنت في حفل؟ انشغال بالهاتف. لقد باتت هذه الأنواع من السلوكيات شائعة للغاية حتى إننا لا نلاحظ في أحيان كثيرة أننا نشارك فيها. لكننا نفعل.

من المحتمل أنك قد بدأت بالفعل في تقليل انشغالك عن الأشخاص بالهاتف، بفضل كل الجهد الذي بذلته في الانفصال حتى الآن. لكن دعنا نجعله أمرًا رسميًا: من الآن حتى نهاية تجربتنا، رجاءً ابذل قصارى جهدك لكي لا تنشغل عن الأشخاص بالهاتف؛ بدءًا من اليوم، بأن تبقي هاتفك بعيدًا عن المائدة في الوجبات. (إذا كنت قد خصصت مائدتك بالفعل كمنطقة يحظر فيها استخدام الهاتف، فأنت مستعد بشكل مسبق).

"إن تفقدك لهاتفك يشبه عبثك بأنفك: هو أمر طبيعي، لكن لا أحد مضطر لأن يراك وأنت تفعله". - أليكس

دليل الانشغال عن الأشخاص بالهواتف

من المفترض أن تزيد الهواتف من تفاعلاتك، لا أن تنتقص منها.

- لا بأس من إخراج الهاتف: إذا اتفقت الأطراف المشمولة على أن الهاتف يزيد من التفاعل؛ على سبيل المثال، أن تعرض لصديقك صور عطلتك.
- من غير المقبول إخراج الهاتف: إذا كنت تستخدم هاتفك لكي تبعد نفسك عن التفاعل الذي من المفترض أنك تشارك فيه (على سبيل المثال، مللت من الحوار، لذا تبدأ في مراسلة شخص آخر).

ما يجب فعله بشأن هواتف الأشخاص الآخرين

أحد الأشياء التي تصعب بشدة التعامل مع الانشغال عن الأشخاص بالهواتف أنك كلما قللت من القيام به نفسك، زادت ملاحظتك للوقت الذي يتم عمله معك.

من الممكن أن يكون تناول الطعام مع الأصدقاء، والزملاء، ورفاق الصف أمرًا صعبًا على وجه الخصوص لأنك حتى إن كان هاتفك مخبأً، من المحتمل أن هواتفهم على المائدة.

عندما تدعو ضيوفًا لمنزلك، فكر في أن تطلب منهم ترك هواتفهم في سلة بجوار الباب. سوف يظنون أنك غريب الأطوار تمامًا في البداية، لكن بحلول وقت رحيلهم، ربما سيفكرون في تبني نفس الطقس.

إذا كنت في الخارج، يمكنك إبقاء هاتفك بعيدًا عن المائدة وبعد ذلك تحرص على طلب إذن رفيق عشائك قبل أن تتفقده؛ ما يعادل جملة "هل تمانع أن أرد على هذه المكالمة؟". من المحتمل أن ذلك الصديق سيرمقك بنظرة تشوبها الحيرة، وكأنك طلبت لتوك الإذن لتتنفس. هذه هي فرصتك لكي توضح أن سبب طلبك للإذن هو أنك تحاول ألا تنشغل عن الأشخاص بالهاتف. هذا لن يكون فقط افتتاحية حوار مثيرة للاهتمام، لكنه أيضًا سيجعل رفقاء عشائك يشعرون بدرجة قليلة من الحرج في المرة التالية التي يشعرون فيها بحاجة ملحة لإخراج هواتفهم.

في البداية، قد تشعر بأن هذا أمر مصطنع وماكر (لأنه، في البداية، سوف يكون مصطنعًا وماكرًا) لكن حالما تعتاد على عادة إبقاء هاتفك بعيدًا عن المائدة، ربما ستبدأ بطلب الإذن بدافع من رغبة صادقة في ألا تكون غير مهذب.

إذا كنت مع صديق مقرب، يمكنك قلب هذا إلى طقس مرح. على سبيل المثال، عندما يطرأ أمر أثناء المحادثة نريد أن نتحقق منه، نستخدم أنا والعديد من أصدقائي بصفة منتظمة "هل لي بالإذن لاستخدام الهاتف؟"/ "لك الإذن" كطريقة سهلة لضمان أننا جميعًا نفكر بنفس الطريقة وأنه لا أحد يشعر بالتجاهل بسبب الهواتف.

"عندما تكون في الخارج للعشاء مع الأصدقاء ويكون كل شخص آخر على هاتفه، جرب التقاط صورة لهم على أجهزتهم وبعد ذلك ترسلها لهم بملحوظة تقول، 'أنا أفتقدكم!'". - نيت

إذا كنت والدًا أو مديرًا أو معلمًا

من الأسهل بعض الشيء أن تتعامل مع هواتف الأشخاص الآخرين عندما تكون في وضع سلطة. لقد تحدثنا في السابق عن تحديد أماكن يحظر فيها استخدام الهاتف على مائدة العشاء كطريقة للتقليل من الانشغال عن الأشخاص بالهواتف. على حسب مكانتك، يمكنك أيضًا منع الهواتف في الاجتماعات أو الفصول الدراسية.

إذا كنت ترى أن التوقف بشكل مفاجئ سيكون مستحيلًا على أبنائك/زملائك/طلابك، فبإمكانك إتاحة "راحة تكنولوجية" مدتها دقيقة واحدة في وسط الوجبة أو الحصة الدراسية أو الاجتماع لكي يستطيع الأشخاص تفقد هواتفهم. ذلك اقتراح من خبير علم النفس لاري روسين، أستاذ في التكنولوجيا والسلوك ألف كتابًا اسمه iDisorder حول كيف تتسبب هواتفنا في ظهور

أعراض اضطرابات نفسية علينا مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط واضطراب الوسواس القهري.

إن أصعب شيء عن وضع القواعد هو أن عليك اتباعها. لا تكن الأحمق الذي يمنع أبناءه من تفقد هواتفهم على مائدة العشاء، ولا يفعل سوى أن يحتفظ بهاتفه بجواره.

إذا كنت ابنًا وينشغل أبواك عنك بالهواتف

تناقش معهما في ذلك! عندما يتعلق الأمر بالاعتراف بإدمان الهاتف الذكي، فإن الوالدين يكونان الأسوأ. بالإضافة إلى أنهما عرضة بشكل خاص للشعور بالذنب حيال ما سوف يؤذيك في وقت لاحق من أمور ربما يفعلونها الآن. يمكنك الإفصاح عن اعتراضك بشكل مباشر ("توقف رجاءً عن الانشغال عني بالهاتف") أو تتخذ منهجًا جريئًا أكثر ("أرجو أن تكون على علم بأن كل دقيقة تقضيها على هاتفك ونحن معًا هي دقيقة سوف أقضيها في العلاج النفسي").

كيف تجيب عن المكالمات الهاتفية والرسائل النصية عندما تكون مع أشخاص آخرين

الخطوة الأولى: فكر في عدم الرد. (ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ جميعنا لدينا نوع من الإحساس المبالغ فيه بأهميتنا). إذا قررت أنك ستجيب عن مكالمة أو تنخرط في محادثة بالرسائل النصية وأنت في صحبة أشخاص آخرين، فكر في مغادرة الغرفة، حتى وإن كنت بالمنزل. إنه أمر أقل فظاظة، كما أن الاضطرار للقيام به أيضًا أمر مزعج، مما يقلل من احتمالية أن ترد على مكالمات في وسط الوجبات أو تبدأ بتبادل الرسائل النصية من أسفل المائدة.

كيف يتم الوصول إليك في حالة طارئة

إن كنت تقلق من أن عدم توفر هاتفك معك على المائدة أمامك سيجعل مكالمة تفوتك في حالة طارئة، يمكنك ضبط إعدادات عدم الإزعاج للسماح بمكالمات هاتفية من مجموعة مختارة من الأرقام المسجلة. يمكنك عمل هذا إما بأخذ بعض الوقت لإنشاء مجموعات من الأرقام المسجلة -عملية يجب أن تتم من على حاسوب في أغلب الأحيان لسبب ما- أو يمكنك أيضًا ببساطة أن تضع أرقامك المسجلة المختارة في قائمة "المفضلة". ثم اضبط هاتفك على عدم الإزعاج، وعدل إعداد "السماح بمكالمات من" ليشمل "المفضلة".

بالإضافة إلى ذلك، من الجدير بالذكر أن أغلب إعدادات التحكم لعدم الإزعاج تشمل خاصية سوف تتخطى وظيفة عدم الإزعاج إذا تلقيت مكالمة أخرى من نفس الشخص في غضون ثلاث دقائق؛ وهو ما من المحتمل أن يفعله شخص يحتاج بشدة للوصول إليك (خصوصًا إذا أخبرتهم عن هذا بشكل مسبق).

الأسبوع 3

استعادة
مخك

إن قدرتنا على الحفاظ على تركيزنا في فترة واحدة تحتوي
على معلومات -سواء كانت مشروع عمل، أو تكليفًا بواجب دراسي،
أو شيئًا بسيطًا كمشاهدة برنامج تليفزيوني- قد تعرضت للأذى بشكل جدي،
ونحن نعتقد أن التكنولوجيا الحديثة متهم أساسي.

- آدم جزالي ولاري روسين، The Distracted
Mind: Ancient Brains in a High-Tech World

في قسم "التيقظ"، تحدثنا عن كيف أن قضاء ساعات في اليوم على هواتفنا له تأثيرات سلبية على سعة انتباهنا، وذاكراتنا، وإبداعنا، ومستويات التوتر لدينا، وتجربتنا العامة في الحياة.

لذا هيا نعمل الآن على إزالة بعض هذه التأثيرات.

كثير من تمارين هذا الأسبوع مستلهم من اليقظة الذهنية. كما تعلم، لقد كنا نمارس اليقظة الذهنية بالفعل عن طريق ملاحظة متى ولماذا نستخدم هواتفنا وما يتركه ذلك فينا من شعور. لكننا الآن سوف نخطو بهذا إلى خطوة أبعد، ونستكشف كيف يمكننا استخدام المزيد من ممارسات اليقظة الذهنية الرسمية لإعادة تدريب أمخاخنا وتقوية سعة انتباهنا.

اليوم 15 (الاثنين)

توقف وتنفس وكن حاضرًا

توقف وتنفس وكن حاضرًا هو تمرين لليقظة الذهنية تعلمته من مايكل بايمي، رئيس برنامج بِين لليقظة الذهنية (Penn Program for Mindfulness) بجامعة بنسلفانيا. يمكنك استخدامه لتذكر نفسك أن تتوقف مؤقتًا قبل أن تمد يدك للهاتف؛ أو تعيد الاتزان لنفسك في أي وقت تشعر فيه بالقلق أو بالاضطراب بوجه عام.

توقف وتنفس وكن حاضرًا هو كيفما يبدو بالضبط: أن تتوقف عما تفعله، وتأخذ نفسًا عميقًا بطيئًا، وتنتبه لتفاصيل ما تمر به في تلك اللحظة. هناك طرق كثيرة للقيام بهذا، من ملاحظة الأحاسيس الجسدية في جسمك إلى فحص أفكارك وانفعالاتك وأخذ ملاحظات عما يحيط بك.

إن الهدف من توقف، وتنفس، وكن حاضرًا هو إنشاء مطب آخر بين اندفاعاتك وتصرفاتك، وأن تعطي نفسك لحظة لتعيد توجيه نفسك كي تستطيع تحديد أي اتجاه تريد فعليًا أن تمضي فيه. إذا كنت تستخدمه كطريقة لمنع نفسك من مد يدك تلقائيًا لهاتفك، جرب أن تتبعه بدورة من م. ل. م (ما السبب؟ لماذا الآن؟ ماذا أيضًا؟)، المشروحة في اليوم 4، صفحة 89.

اليوم، أود أن تقوم على الأقل بدورتين من توقف، وتنفس، وكن حاضرًا؛ بادئًا بواحدة في هذه اللحظة.

"جسدي مصاب بالتشنج، خصوصًا في صدري. لا بأس من أن أترك نفسي أحظى بهذه اللحظة، أن أتنفس". - إيميلي

"تفتح أحد براعم نبات الأوركيد لدي. لم أكن قد لاحظت حتى الآن". - دارا

اليوم 16 (الثلاثاء)

تدرب على التوقف المؤقت

اليوم، سوف نبدأ في التدرب على شيء بسيط وصعب في نفس الوقت: البقاء ساكنين. إننا نميل إلى اعتبار السكون مرادفًا للملل، وصحيح أننا غالبًا ما نستخدم كلتا الكلمتين لنصف نفس الحالة النفسية. لكن بينما تحمل كلمة ملل معها عنصرًا لكون المرء حبيسًا، فإن السكون يتيح فرصة للسلام. كما كتبت بيما تشودرون في كتابها، When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times، "إذا قدمنا لأنفسنا تسلية فورية بالتحدث والتصرف والتفكير -إذا لم يكن هناك أي توقف مؤقت في أي وقت- لن نستطيع أن نسترخي أبدًا. سنكون في حالة مضي سريع دائمًا في حياتنا".

إن السكون أيضًا يعطي عقلك المساحة التي يحتاج إليها ليكون مبدعًا ويتوصل لأفكار جديدة. لذا دعنا نجرب تخصيص الوقت عمدًا للسكون.

أولًا، حدد عدة مواقف تجد فيها نفسك تمد يدك لهاتفك بصورة منتظمة لتبديد القليل من الوقت (أعني بـ"القليل" أي وقت بين عشر ثوانٍ وعشر

دقائق). على سبيل المثال: ركوب المصعد، أو الانتظار لعبور الشارع، أو أخذ سيارة أجرة، أو استخدام الحمام، أو تناول الغداء.

بعد ذلك، اختر موقفين أو ثلاثة من تلك المواقف -بصورة مثالية مواقف تعلم أنك سوف تواجهها اليوم- والتزم بأن تكون ساكنًا. غدًا، اختر ما يزيد قليلًا، وافعل نفس الشيء. من الآن حتى نهاية وقتنا معًا، حاول أن تجعل جرعات صغيرة من السكون جزءًا منتظمًا من يومك.

هناك الكثير من الطرق لتكون بها ساكنًا. حدق في السقف. لاحظ الناس من حولك. تذوق ما تأكله. انظر للسماء من نافذة. ما تفعله لا يهم حقًا، ما دمت لا تمد يدك لمشتت.

من المحتمل في البداية أنك ستشعر بعدم الراحة جسديًا وانفعاليًا، وكأن مخك يدق بابًا عادةً ما يفتح، ويصاب بالذعر عندما يدرك أنه مغلق. لكن بعد دقائق قليلة -أو حتى ثوانٍ- سوف يرهق مخك نفسه. سوف يكف عن طرق الباب ويبدأ بملاحظة الغرفة التي يوجد فيها بالفعل. ومن يدري؟ ربما يقرر أن المكان يروق له هناك.

"عندما ألاحظ نفسي وأنا أمد يدي لهاتفي في الطريق للمنزل فقط لكي أبدد الوقت لأنني غير صبور وأمامي تسع محطات متبقية، أترك الهاتف في حقيبتي وأجلس هناك وحسب ولا أفعل شيئًا. إنه أمر مريح للغاية جديًا ويساعدني على الاسترخاء في نهاية اليوم لكي لا أنتقل من هاتف/بريد المكتب الإلكتروني إلى البريد الإلكتروني على الهاتف في المترو إلى المنزل حيثما أشعر بأنني لا بد وأنني ما زلت أعمل". - جاني

اليوم 17 (الأربعاء)

مرّن سعة انتباهك

الآن بعدما بدأنا نتدرب على السكون بشكل مقصود، خطوتنا التالية هي العمل على إعادة تقوية عضلات الانتباه لدينا وإعادة بناء قدرتنا على تجاهل المشتتات. إنها كأية مهارة: كلما تدربت على إطالة انتباهك، تحسن أداؤك فيه.

اليوم، سوف نجرب بعض الطرق غير الرسمية لجعل تمرين لتقوية الانتباه جزءًا من يومك. إحدى الطرق هي البدء بتكريس فترة من الوقت كل يوم للتركيز بشكل فعال على شيء؛ على سبيل المثال، سيرك إلى العمل أو الصف. يمكنك التفكير في مشروع أو مشكلة تعمل عليها مهنيًا أو شخصيًا. أو

يمكنك العمل على تقوية مهارة عقلية ما، مثل ضرب عددين من خانتين رقميتين في ذهنك. (لا تنتقدها حتى تجربها). الفكرة هي بناء قدرتك على التركيز عن طريق التركيز، في الحقيقة.

يمكنك أيضًا أن تجرب ممارسات غير رسمية أخرى. على سبيل المثال، يمكنك أن تأخذ "حمامًا موسيقيًا": اجلس في وضع مريح وأغمض عينيك بينما تستمع لقطعة موسيقية مفضلة بقدر ما تستطيع من التركيز، محاولاً أن تميز كل أداة على حدة. يمكنك أن تكتب مذكرات يومية، أو تذهب إلى درس يوجا، أو ترسل خطابًا بخط اليد لصديق أو قريب أو معلم.

أو، من الممكن أن تفعل شيئًا حتى مباشرًا أكثر: أن تقرأ؛ نسخة مطبوعة، وهاتفك مغلق. إن الانغماس في كتاب من الممكن أن يكون تجربة مريحة وتجعلك تشعر بالتحسن للغاية، كما أنه أيضًا نوع التمرين العقلي الذي يقوي سعة انتباهنا ويشجع على التفكير العميق والإبداعي.

لماذا؟ لأن استخراج المعاني من الرموز يتطلب من مخك أن يحافظ على التركيز على تلك الرموز وأن يتجاهل أي شيء آخر يحدث من حولك في نفس الوقت أيضًا. مع مرور الوقت، تتسبب القراءة المنتظمة في تغيرات ملموسة في المخ في المناطق المسئولة عن المنطق، ومعالجة الإشارات البصرية، وحتى الذاكرة.

بعبارة أخرى، تعلُّمنا للقراءة لا يتيح لنا فقط تخزين المعلومات واسترجاع المعلومات؛ بل يغير الطريقة التي نفكر بها بالمعنى الحرفي. إنه يعيد تنظيم مجموعة الدوائر العصبية لدينا بطريقة تحث على الإبداع، وحل المشكلات، والنظرات الثاقبة. وهو يزيد من قدرتنا على إطالة الانتباه. في الحقيقة، يعتقد كثير من المتخصصين أن تطور اللغة المكتوبة كان خطوة أساسية نحو تطور الثقافة. كما كتبت ماريان وولف في كتابها الرائع عن القراءة Proust and the Squid: "إن الذهن الذي تعلم في وقت سابق كيف يعيد ترتيب نفسه للقراءة يتبادر إليه فكر جديد بسهولة أكبر".

بالنسبة لبقية وقتنا معًا، رجاءً اجعل تمرين تقوية انتباه واحدًا على الأقل جزءًا من روتينك اليومي؛ بدءًا من هذه اللحظة.

"جلست في السيارة واستمعت -وانتبهت فعليًا- إلى قصة على الإذاعة الوطنية العامة بينما كنت أنتظر متجرًا ليفتح. كان شعورًا حسنًا. في الحقيقة، كان شعورًا رائعًا أن أجلس فقط، ولا أفعل شيئًا، وأستمع لقصة". -جيني

الطريقة التي تفعل بها أي شيء هي
الطريقة التي تفعل بها كل شيء

أحد تماريني المفضلة هو التدرب على القيام بشيء واحد فقط في المرة الواحدة: اختر مهمة روتينية -مثل تطبيق الغسيل أو تقطيع البصل- وكرس انتباهك الكامل لها. قد يدهشك إلى أي مدى تغيير الطريقة التي تؤدي بها هذه المهام البسيطة يؤثر على الطريقة التي تتناول بها جوانب أخرى من حياتك. هناك مقولة مفادها: "الطريقة التي تفعل بها أي شيء هي الطريقة التي تفعل بها كل شيء". فكر في ذلك في المرة التالية التي تغسل فيها أسنانك.

اليوم 18 (الخميس)

مارس التأمل

كما استعرضنا، الانتباه لا يتعلق فقط باختيار ما تركز عليه. إنه يتعلق أيضًا بتجاهل كل شيء آخر. ويأخذ ذلك الجزء الثاني تحديدًا الكثير من الجهد؛ خصوصًا بوضع قابلية أمخاخنا للتشتت في الاعتبار. على حد تعبير عالم الأعصاب آدم جزالي: "التجاهل عملية نشطة". إنه يتطلب من قشرتنا الأمام جبهية أن تمارس سيطرة تنازلية، مانعة للأنشطة في أماكن معينة من المخ حتى يبرز موضوع انتباهنا. كلما تحسنّا في التجاهل، تحسنّا في توليه الانتباه. واتضح أن القدرة على تجاهل المشتتات مفيدة لذاكراتنا العاملة وطويلة الأجل، أيضًا.

اليوم، سوف نجرب ممارسة تقوية انتباه رسمية تُعرف بتأمل اليقظة الذهنية، صورة من صور التأمل الروحاني ثبت أنها تقلل من مستويات القلق، وتزيد من السيطرة الفكرية، وتسهل عليك الدخول في حالة التدفق.

في تأمل اليقظة الذهنية، تختار شيئًا من تجربتك الحالية للتركيز عليه -على سبيل المثال، تنفسك، أو الأصوات الخارجية، أو الأحاسيس الجسدية، أو حتى مجيء وذهاب الخواطر- ثم تحاول الحفاظ على انتباهك على ذلك الشيء الواحد لفترة محددة من الوقت، دون الحكم على نفسك أو محاولة تغيير أي شيء.

يسمي جود كابات-زين، مؤسس مركز اليقظة الذهنية بكلية الطب بجامعة ماساتشوستس، هذا "حالة من عدم الفعل"؛ وإن بدا ذلك سهلًا، ثق بي: إنه ليس كذلك. حتى الأشخاص الذين لم تُضعف هواتفهم سعة انتباههم سيجدون أنه من المستحيل تقريبًا التركيز على أي شيء دون أن تهيم عقولهم. إن ذلك ليس فقط أمر طبيعي بشكل تام، لكنه ما خُلقت عقولنا لتقوم به. كما كان يحب أحد أساتذة التأمل لدي أن يقول: "إن عقلك يهيم لأن لديك عقلًا".

الحيلة هي ألا تنازع عقلك عندما يهيم. بدلًا من ذلك، حالما تلاحظ أن انتباهك قد انحرف، استعده برفق دون انتقاد نفسك. الاحتمال هو أنك ستضطر لعمل هذا مرات متعددة أثناء تدربك؛ من المحتمل كل بضع ثوانٍ، وفقًا لمدى سرعة ملاحظتك أنه قد حدث. ولا بأس في ذلك تمامًا. إن حقيقة أنك لاحظت أن عقلك قد هام ذاتها معناها أنك تقوم بذلك على نحو صحيح.

إذا كنت تستخدم هاتفك كثيرًا مؤخرًا، فمن المحتمل أنك ستجد هذا النوع من التمارين صعبًا على وجه التحديد. لكن كلما وجدته أصعب، كان من المهم أكثر أن تؤديه؛ وكلما أديته أكثر، تحسنت أكثر فيه.

اليوم، أريدك أن تجرب جلسة سريعة من تأمل اليقظة الذهنية. لديك خياران لطريقة قيامك بذلك، أحدهما يشمل هاتفك، والآخر لا.

إن لم تكن تريد استخدام هاتفك، فببساطة اضبط مؤقتًا، وأغمض عينيك، وحاول توجيه تركيزك بشكل كامل على تنفسك لمدة خمس دقائق. عندما يهيم عقلك -وهو ما سوف يحدث- أعد انتباهك برفق إلى تنفسك من جديد، مرات كثيرة متكررة. (يمكنك عمل هذا أيضًا مستخدمًا سبحة، آخذًا نفسين أو ثلاثة لكل حبة).

خيارك الآخر هو التأمل الموجه مستخدمًا -يا للهول- الإنترنت أو هاتفك. أجل، أدرك مفارقة ذلك الاقتراح. لكن كما ينطبق أيضًا على تطبيقات الحجب التي جربناها سابقًا، هذه حالة من الممكن أن يكون فيها هاتفك أداة ذات نفع كبير جدًا. هناك الكثير من ممارسات التأمل تحت الإرشاد وتطبيقات التأمل، لمعظمها نسخة مجانية (انظر مصادر يوصى بها، صفحة 169، للاقتراحات).

إن كان يقلقك أن تبتلعك دوامة هاتفية قبل أو أثناء أو بعد تأملك، يمكنك استخدام حاجب التطبيقات لديك لمنع استخدام تطبيقات أخرى عندما تتأمل. يمكنك أيضًا تقليل الغواية -وزيادة احتمالية التزامك فعليًا بالممارسة- بأن تعطي تطبيق التأمل لديك بقعة بارزة في صفحتك الرئيسية المعاد تصميمها حديثًا.

لذا اختر رجاءً أحد هذه الخيارات، وجرب تأملًا مدته 5-10 عشر دقائق. إذا وجدت التجربة مثيرة للاهتمام، جرب جعل جلسة تأمل قصيرة جزءًا من روتينك اليومي. استمر في المواظبة على ذلك، وبنهاية الانفصال ستكون قد انتهيت من أسبوعين.

"الآن بعدما بدأت ممارسة تأمل منتظمة، قد أذهلتني الزيادة البطيئة لكن ثابتة في سعة انتباهي والشعور المتناقص من عدم الكفاءة وعدم إنجاز الأمور". - فانيسا

اليوم 19 (الجمعة)

استعد لانفصالك التجريبي

خبر جيد! لقد شارف جزء الانفصال من هذه العملية على الانتهاء. لكن قبل أن نستطيع الانتقال إلى المرحلة النهائية -الجزء الذي نعقد فيه الصلح على هواتفنا- هناك شيء آخر علينا القيام به: "الانفصال التجريبي" لمدة أربع وعشرين ساعة. من المفترض أنك قد حددت موعدًا لهذا في رزنامتك بالفعل، لذا حان الآن الوقت لكي تنفذ ما تعهدت بفعله؛ وتترك هاتفك.

إن هدفنا اليوم هو الاستعداد. إليك ما يجب أن تفعله لجعل انفصالك التجريبي سهلًا ومكافئًا بقدر المستطاع.

حدد ما تنفصل مؤقتًا عنه

لقد ظللنا نتحدث بشكل محدد حول الانفصال مؤقتًا عن هواتفنا الذكية، لكنني أوصي بشدة بعدم استخدام أية أجهزة مزودة بالإنترنت بشاشات، بما يشمل الأجهزة اللوحية، والساعات الذكية، والحواسيب المحمولة، وحواسيب سطح المكتب. القرار قرارك فيما يتعلق بالأجهزة التي تدعم الأوامر الصوتية مثل أليكسا. والتليفزيون والأفلام، أيضًا، رغم أنني أوصي بشكل شخصي بتجنب الشاشات كلية. من المفترض أن تكون هذه التجربة ذات تأثير كبير.

أخبر الناس بما تفعله

أخبر والديك، وأصدقاءك، ورفقاء سكنك، ومديريك، وأي أحد آخر من المحتمل أن يحاول الاتصال بك في الأربع والعشرين ساعة التالية. (هذا لكي يساعدك على الاستعداد، وعلى أن تكون متحملًا للمسئولية أيضًا!)

ضم آخرين معك

بصورة مثالية، يجب أن يشارك كل من في منزلك في انفصال الأربع والعشرين ساعة. من الممكن أن يكون أمرًا ممتعًا أيضًا أن تعين صديقًا لك لعمل ذلك معك.

رتب مواعيد

حدد مواعيد لأشياء ممتعة يمكنك القيام بها (وأشخاص يمكنك قضاء الوقت معهم) أثناء الوقت الذي تقضيه عادةً على هاتفك. (انظر إجاباتك عن الأسئلة في اليوم 6، صفحة 99، لأفكار).

استخدم إرشادات مطبوعة

إذا كنت ستذهب بالسيارة إلى مكان ما جديد، فاطبع الإرشادات أو اكتب الاتجاهات بشكل مسبق. (أجل، طوال فترة الأربع والعشرين ساعة هذه، سوف تضطر إلى إيجاد الطريق دون هاتفك) تذكر: يمكنك دائمًا السؤال عن الاتجاهات.

اشترِ دفترًا ورقيًا أو مفكرة

استخدمها لتضع قائمة "بالمهام المطلوب تنفيذها على الهاتف" بالأمور التي تريد القيام بها أو البحث عنها عندما ينقضي انفصالك التجريبي. (من المحتمل أنك ستجد أنك لم تعد تهتم بذلك بحلول الوقت الذي تقوم فيه بتشغيل هاتفك من جديد).

اضبط رسالة ترحيبية هاتفية تلقائية

إذا شعرت بأنه أمر ضروري، غيّر رسالة البريد الصوتي الصادرة لديك لتفسر ما تقوم به.

ضع قائمة ورقية بالأرقام المسجلة

إذا كان لديك هاتف أرضي، دوّن أرقام الأشخاص الذين تعتقد أنك قد تريد الاتصال بهم. لا توجد قيود على المكالمات الهاتفية التي تتم من الهواتف الأرضية؛ فهي تمثل تواصلًا حيًا بالأشخاص.

استخدم خاصية تحويل المكالمات

بالحديث عن الهواتف الأرضية: من الممكن أن تحول جميع المكالمات الواردة لهاتفك الذكي على هاتفك الأرضي. تتباين إرشادات القيام بذلك وفقًا للشبكة،

لذلك قم ببحث على الإنترنت بشكل مسبق. (للمزيد حول الهواتف الأرضية؛ وما يجب عليك عمله إن لم يكن لديك واحد؛ انظر الصفحتين 155 و171).

اضبط ردًا للوجود خارج المكتب

إذا كنت متوترًا بشأن عدم الرد على الرسائل الإلكترونية، فاضبط مستجيبًا تلقائيًا على البريد الإلكتروني (غالبًا ما يسمى بـ"رد العطلة") يفسر ما تقوم به.

اضبط رد رسالة نصية تلقائيًا

إذا كنت قلقًا بشأن تفويت الرسائل النصية، فاضبط مستجيبًا تلقائيًا للرسائل النصية (انظر مصادر يوصى بها، صفحة 169). هذا يعني أنه في أي وقت يرسل لك أحدهم رسالة نصية، سوف يتلقى ردًا تلقائيًا يفيد بأنك لا تتفقد رسائلك النصية (ويخبرهم، اختياريًا، بطريقة مختلفة للتواصل معك). أنا مهووسة قليلًا بالمستجيب التلقائي للرسائل النصية. إنه يسهل عليّ كثيرًا أن أنفصل لفترات مؤقتة عن هاتفي. وفي كل مرة أستخدم واحدًا، أتلقى رسائل من أصدقائي يسألونني كيف يضبطون واحدًا.

اليومان 20-21 (عطلة نهاية الأسبوع)

انفصالك التجريبي

يمكنك القيام بانفصالك التجريبي أثناء أي فترة أربعًا وعشرين ساعة في عطلة نهاية الأسبوع هذه. تأكد من أنك قد قمت بأي ما كان عليك القيام به للاستعداد. ثم، عندما يحين الوقت، قم ببساطة بإغلاق هاتفك -وأي أجهزة أخرى قد قررت الانفصال مؤقتًا عنها- وأخفِه في مكان ما بعيدًا عن الأنظار. لا تستخدم وضع الطيران. إغلاق تام.

قد يكون أمرًا لطيفًا أن تقوم بطقس قصير لكي تبرز عملية الانتقال. أحب شخصيًا أن أبدأ فترات الانفصال المؤقت عن هاتفي بعد العشاء في ليلة يوم جمعة: نضيء أنا وأسرتي شمعة، ونمسك أيادي بعضنا البعض، ونأخذ ثلاثة أنفاس بطيئة قبل أن نأكل. يضعنا في حالة نفسية مختلفة ويضبط حالة مزاجية لطيفة لبقية عطلة الأسبوع.

ما يجب أن تتوقعه

قد يجد بعضكم الانفصال التجريبي أقل صعوبة مما كنتم تخشونه. لكن ربما يدهشكم أيضًا إلى أي مدى هو شاق وغير مريح. بالإضافة إلى الكثير من

أغراض هواتفنا العملية، فهي تصرف أذهاننا عن انفعالاتنا.

لا تندهش إذا شعرت بأنك سريع الغضب أو قليل الصبر أو مغمورًا بموجة من الضيق الوجودي. أنت تتخلص من السموم. إن حدث ذلك وعندما يحدث، يمكنك أن تختار أن تتقبل هذا الانزعاج؛ تدريب رائع، حتى إن لم يكن مبهجًا بدرجة كبيرة. بدلًا من ذلك، يمكنك استخدام وقتك الإضافي للقيام بواحدة من أنشطتك المحددة مسبقًا. (بالمناسبة، لقد دهشت شخصيًا بقدر صعوبة تذكر/ التوصل إلى الأشياء التي أستمتع بالقيام بها؛ واطمأننت كثيرًا عندما وجدت أن الكثير من فئران التجارب شعروا بنفس الطريقة).

ملحوظة عن الانتباه، أيضًا: قد تجد الحفاظ على ما يكفي من التركيز للقيام بالأشياء التي قلت إنك تريد عملها أمرًا صعبًا؛ حتى وإن كان مجرد قراءة مقال في مجلة. إذا حدث ذلك، استخدمه كإلهام لتأدية واحدة من ممارسات بناء الانتباه التي كنا نجربها.

> "كنت أظن أنه سيكون أمرًا بالغ الصعوبة، لكنني كنت جالسة وحسب على الأريكة، وقلت لنفسي: 'لنجرب.' أغلقت هاتفي ولم أنظر خلفي". - ديب

ماذا تفعل مع نفسك عندما لا يكون هاتفك معك

أثناء انفصالك التجريبي، يمكنك استخدام وقت فراغك المكتشف حديثًا -الذي سيتوفر منه الكثير- للقيام بأي مما تريده. إليك بضعة اقتراحات.

ما يجب فعله في حالة طوارئ

إن كانت لديك حالة طوارئ، يمكنك بالطبع استخدام هاتفك إذًا! لا ترقد في نهر من دمائك محاولًا استدعاء سيارة إسعاف بواسطة إشارات الدخان بينما هاتفك يرقد في شاحنة بالقرب منك. بالإضافة إلى ذلك، إن كنت متوترًا بشأن ترك المنزل دون هاتفك، فتذكر أنه إذا حدث شيء، كل شخص آخر من حولك لديه هاتف.

أفسح المجال للاكتشاف مصادفة

عندما تكون الإنترنت لديك في جيبك، لا يكون هناك مجال للاكتشاف بالصدفة. بدلًا من ذلك، تكون هناك أجوبة صحيحة؛ أجوبة يمكن العثور عليها فقط عن طريق تحليلات مقطعية لمئات التقييمات على مواقع متعددة. لا يهم أن هذه

التقييمات كتبها غرباء ربما لا يوجد بينك وبينهم أي شيء مشترك. حقيقة كونها على الإنترنت تعطيها ثقلًا أكبر من اقتراحات الأشخاص الواقعيين من حولك. يشير باري شوارتز، خبير علم نفس ومؤلف The Paradox of Choice، إلى هذه الصيغة من البحث بـ"عدم القدرة على اتخاذ قرار قبل الاطلاع على جميع الخيارات". إنه ليس مرهقًا فقط، بل يمكنه أيضًا أن يسرق شعور الاكتشاف الرائع الذي يأتي من العثور على الأشياء مصادفة.*

---

* خشية أن أعطي انطباعًا بأنني حكيمة، يجب أن تعلم أنني أنا وزوجي عجزنا عن أخذ قرار بشأن كل شيء قبل أن نعرف جميع الخيارات بدءًا من مقشة الغبار لدينا إلى اختيارنا لأكياس القمامة.

إن انفصالك التجريبي فرصة مثالية للسماح للاكتشاف مصادفة بالدخول لحياتك من جديد. تمشَّ في حي جديد. جرب مطعمًا قد ساورك الفضول بشأنه. طالع قوائم المناسبات في جريدتك المحلية واذهب إلى شيء جديد. أيًا كان ما تفعله، من المحتمل أنه سيقبع في الذاكرة أكثر من التحديق في هاتفك.

"في الظهيرة، كنت أسير في أرجاء مدينة لا أعرفها جيدًا لمدة حوالي ثلاث ساعات وبدلًا من محاولة اكتشاف كيف أستفيد من وقتي أقصى استفادة، كنت أتجول فقط. شعرت بالهدوء والاستقرار وبالتروي. وقضيت وقتًا لطيفًا". - لورين

ادخل في علاقة عابرة

لا، أنا لا أقترح أن تقيم علاقة عاطفية. "العلاقة العابرة" هي تفاعل سريع، غالبًا مع غريب، توجد إحساسًا بالتواصل. على سبيل المثال: حوار لطيف مع نادل، أو تشجيع جماعي في مقهى رياضي، أو واحدة من تلك الحوارات السريعة الشخصية بشكل غريب التي يبدو أنها تحدث بين غرباء على الطائرة. قد لا تظن أن هذه التفاعلات لها مدلول كبير، لكن في الحقيقة يمكن أن يكون لها تأثير كبير بشكل مدهش على الطريقة التي نشعر بها "بالتواصل" مع المجتمع بصفة عامة. كلما قضينا وقتًا أطول في إحناء رءوسنا ناظرين إلى هواتفنا بدلًا من إلى مَن حولنا من أشخاص، سيكون لدينا الأقل من هذه العلاقات العابرة. لذا أثناء انفصالك التجريبي، احرص على أن تكون لديك على الأقل علاقة عابرة واحدة. لاحظ إذا أحدثت فرقًا في حالتك المزاجية.

افعل شيئًا مسليًا مع أشخاص حقيقيين

أرجو ألا يكون ذلك في حاجة إلى شرح.

"بوجود الهواتف ووسائط التواصل الاجتماعي، يتحدث الناس عن كيف أنها تصنع تواصلًا أكبر. لكن عندما نكون على هواتفنا نكون وحيدين فعليًا". - دانيال

الأسبوع 4

وما بعده
علاقتك الجديدة

من السهل على المرء أن يتبع رأي العالم وهو وسطهم؛
من السهل على المرء أن يتبع آراءه وهو وحده؛ لكن الشخص
الرائع هو من يحافظ على استقلالية العزلة بمتعة مثالية، وهو في وسط حشد.

- رالف والدو إيمرسون، Self-Reliance

تهانينا! لقد أصبح أصعب جزء من انفصالك وراء ظهرك.

بحلول هذا الوقت لا بد وأن لديك إحساسًا أوضح بكثير بكيفية استخدامك لهاتفك، والطريقة التي تريد أن تستخدمه بها، والطريقة التي تريد بها توجيه انتباهك. هدفنا هذا الأسبوع هو أن نبدأ بتثبيت هذه التغييرات. إذا فعلنا ذلك بشكل صائب، فما بدأ كانفصال سينتهي كإنجاز كبير.

اليوم 22 (الاثنين)

ملخص الانفصال التجريبي

الخطوة الأولى في مرحلة الصلح لدينا هي أن نتأمل -ونتعلم من- انفصالنا التجريبي.

سوف نبدأ بسلسلة من الأسئلة المفتوحة اسمها" أرى/أفكر/أشعر/أتساءل". استخدمها كعبارات إلهامية للكتابة أو فواتح محادثات مع أي أحد أدى الانفصال التجريبي معك.

- ما الذي لاحظته عن نفسك وعن سلوكك وانفعالاتك أثناء فترتك في الانفصال التجريبي لمدة أربع وعشرين ساعة؟ (أي ما الذي رأيته؟)

"رأيت نفسي أتفاعل مع الآخرين بشكل أكبر. لأنني لم يكن لدي هاتفي لألجأ إليه، كنت ألجأ لمن كنت حولهم وأنخرط في النقاش. ذات مرة، عندما احتجت إلى راحة، جلست على دكة ومارست التأمل لبضع دقائق بدلًا من أن أمد يدي

لهاتفي. شعرت بالهدوء والاستقرار أثناء الأربع والعشرين ساعة، بالاتزان". - بين

- ما الذي تجعلك هذه الملاحظات تفكر فيه؟ عندما تعود بتفكيرك إلى التجربة، ما الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك؟

"جعلتني أفكر في أنني كنت أخدع نفسي بعدم الشعور بالتجربة الكاملة للأمور". - كريستال

- الآن بعدما اجتزت الانفصال التجريبي، كيف تشعر حيال هاتفك نفسه، وعلاقتك به أيضًا؟

"أشعر كأن الوقت الذي كان بعيدًا عن الهاتف جعلني أدرك إلى أي مدى كان غير ضروري في أوقات معينة من اليوم". - كيتي

"أشعر الآن بالامتنان على هاتفي أكثر بكثير مما كنت عليه من قبل، حيث إن الأوقات التي أستخدمه فيها أصبحت هادفة وممتعة أكثر." - بيث

- الآن بعدما أتممت الانفصال التجريبي وبدأت تلاحظ علاقتك بهاتفك بعمق، ما الذي تتساءل عنه؟ ما الأسئلة التي لديك؟ ما الذي تريد أن تعرف المزيد عنه؟ ما الذي تود البحث فيه أو دراسته بشكل أكبر؟

"أتساءل ما الذي قد يحدث إذا عدت ببساطة إلى هاتف قابل للطي. لدي وابل من الهواتف القابلة للطي ترقد في أدراج الخزانات. لماذا لا أضع الشريحة في واحد لمدة أسبوع وأبذل معه أفضل جهد لدي؟". - ساندي

حالما تكون قد رأيت/ فكرت/ شعرت/ تساءلت، فكر في هذه الأسئلة:

- أي جزء كان الأصعب؟

"مجرد بضع ساعات دون هاتفي تركتني أشعر بالوحدة وتقريبًا بالاكتئاب. كنت مع الأصدقاء، لكنهم كانوا جميعًا على هواتفهم طوال اليوم، مما جعل الأمر صعبًا في تلك اللحظات". - دانيال

- أي جزء كان الأفضل؟

"كان أفضل جزء هو إدراك أنني لم أكن مدمنة بشكل تام. الأمر تقريبًا يشبه عِندما يسافر زوجك وتدرك قائلًا: 'أوه، ما زِلت شخصًا كاملًا فرديًا. أعرف كِيف

أقوم بكل هذه المهام اليومية التي يعتني بأمرها شريكي عادةً، ويمكنني أيضًا أن أسلي نفسي باقتدار تام'. إنه أشبه باستعادة التواصل بهويتك واكتشاف، بشكل مطمئن، أنها ما زالت موجودة". - فانيسا

- ما الذي أدهشك؟

"عندما عدت لوسائط التواصل الاجتماعي (وهو ما كنت متحمسة بقدر كبير للقيام به للأسف) لم يكن هناك الكثير مما يثير الاهتمام. لم يفتني أي شيء". - شيفون

- ما الذي يمكنك استخدامه مما تعلمته من التجربة حالما ينتهي انفصالك الرسمي؟

"يجب أن 'أضع الهاتف في مكانه' أحيانًا أكثر". - جيسيكا

اليوم 23 (الثلاثاء)

صيام عن الهاتف

تمامًا كما ثبت أن الصيام على فترات متقطعة جيد لصحتنا الجسدية، فإن فترات الامتناع المنتظمة عن الهاتف -ما أسميها "فترات الصيام عن الهاتف"- أساسية لصحتنا الانفعالية والفكرية. كما تعلم جيدًا، كوننا مقيدين بشكل مستمر بهواتفنا أمر يرهق أمخاخنا؛ فهي تحتاج إلى وقت منتظم يخلو من الهواتف لكي تتعافى وتستعيد حيويتها. وكما هو الحال أيضًا مع سلوكياتنا التي يحتمل أن تكون إدمانية، من المهم الانفصال مؤقتًا بين الحين والآخر فقط لتثبت أنك قادر على ذلك.

هناك طرق كثيرة للصيام عن الهواتف؛ وليس لزامًا أن تكون لمدة أربع وعشرين ساعة. يمكنك المتابعة في عادة غلق هاتفك عندما تذهب للفراش ليلة الجمعة وإعطاؤه وقت "استيقاظ" ليوم السبت يكون بعد وقتك بعدة ساعات؛ واستخدام أوقاتك النهارية الخالية من الهاتف في القيام بشيء لنفسك منعش للروح. يمكنك اختيار نشاط كل عطلة نهاية أسبوع ستفعله دون هاتفك، مثل تمشية في وسط الطبيعة. يمكنك إرغام نفسك على الانفصال مؤقتًا عن وسائط التواصل الاجتماعي بأن تجعل أحدهم يغير كلمة سرك لك مؤقتًا (مثلًا، شريكك أو ابنك).

أيًا كان ما تفعله، تذكر أن المغزى ليس معاقبة نفسك؛ بل هو أن تعطي نفسك شعورًا جيدًا. بعبارة أخرى، لا تسأل نفسك: "متى يمكنني إرغام نفسي على الانفصال مؤقتًا عن هاتفي؟"، بدلًا من ذلك، اسأل نفسك، "متى أود أن أنفصل مؤقتًا عن هاتفي؟".

بوضع ذلك في الاعتبار، حدد وقتًا اليوم رجاءً -أي وقت بين نصف ساعة إلى ساعة سيفي بالغرض- ستترك فيه هاتفك خلفك أو تغلقه تمامًا. اختر وقتًا يبدو فيه ترك هاتفك فكرة حسنة. على سبيل المثال: عندما تمشي كلبك، أو عندما تأخذ راحة الغداء، أو عند تناولك للعشاء. ثم تابع في تجربة فترات الصيام عن الهاتف القصيرة هذه من الآن حتى نهاية انفصالك. كلما صمت عن الهاتف بشكل منتظم أكثر، قل انجذابك لهاتفك أثناء بقية يومك.

"خرجت للعشاء مع زوجتي وتركت هاتفي في المنزل. كان ذلك رائعًا! استمررتُ في عدم اصطحابه عند الذهاب في تمشيات، أو مجرد الخروج لوقت قصير. فعلت زوجتي نفس الشيء، لذلك كنا قادرين على التواصل". - كريستال

اليوم 24 (الأربعاء)

تحكم في دعواتك

إن أحد أصعب الأجزاء المتعلقة بتغيير علاقتك بهاتفك هي أن تضطر باستمرار لرفض الدعوات التي يرسلها مخك. على سبيل المثال:

"أوه مرحبًا. أرى أنك قد استيقظت لتوّك. أتريد أن تلقي نظرة على هاتفك لترى إن كان أي أحد قد راسلك وأنت نائم؟".

"يبدو أنك ربما على وشك محاولة ممارسة التأمل. ما رأيك إن تفقدنا فقط وسائط التواصل الاجتماعي لثانية أولًا؟".

"إن هذا اللقاء ممل. دعنا نستأذن لاستخدام دورة المياه وبعد ذلك نرسل رسالة نصية لشخص آخر من الحمام".

لقد بذلنا بالفعل الكثير من الجهد في التحكم في دعواتنا المتعلقة بالهاتف واتخاذ قرارات مسبقة بشأن الطريقة التي نريد بها قضاء وقتنا وتولية انتباهنا، بدلًا من مجرد إصدار رد فعل لهواتفنا. مثل الكثير من الأشياء التي كنا نجربها، من الممكن أن تكون هذه الممارسة -المبنية على اليقظة الذهنية، كما تعلم-

ذات نفع كبير في بقية حياتك أيضًا. اليوم، دعنا نجرب توسيع نطاق الطريقة التي نستخدمها بها: جرب ملاحظة بعض الدعوات -المتعلقة بالهاتف وغير المتعلقة به معًا- التي يرسلها مخك. بعد ذلك اتخذ قرارًا شعوريًا بشأن الطريقة التي تريد أن تستجيب بها.

على سبيل المثال، إذا قطع الطريق عليك أحدهم في المرور، لا تعبّر عن رأيك فورًا من خلال إشارات اليد وبذاءات وقحة. بدلًا من ذلك، انتظر لبرهة. توقف، وتنفس، وكن حاضرًا. لاحظ ما يدعوك مخك لعمله. فكر في بدائل ممكنة. ثم قرر الطريقة التي تريد فعليًا أن تصدر رد فعل بها.

"عندما أمد يدي لهاتفي، أنتظر لبرهة وأسأل نفسي: 'لماذا تحاولين مد يدك لهاتفك؟'. في أغلب الأوقات، أدرك أنني كنت أمد يدي له فقط بدافع العادة والرغبة في التشتيت، وأترك الهاتف دون النظر له. إنه شعور رائع". - بيث

اليوم 25 (الخميس)

نظف ما يتبقى من حياتك الإلكترونية

اليوم، سوف نتابع في ترتيب أجزاء أخرى من حياتنا الإلكترونية. لقد تحدثنا في السابق عن الرسائل النصية، والتعارف، والألعاب، وتطبيقات الحجب، ومديري كلمات السر، لذلك دعنا الآن نركز على ...

الرسائل الإلكترونية

تتلقى الكثير، والغالبية غير مهمة.

1. ألغِ اشتراكك! للأسبوع القادم، خذ لحظة لتلغي اشتراكك من أي بريد تتلقاه من قائمة لا تريد أن تكون عليها. أو، إن بدا ذلك كثير التعقيد، قم ببحث على الإنترنت عن "تطبيقات تلغي اشتراكك تلقائيًا من البريد الإلكتروني"؛ ونصب واحدًا.

2. أنقذ نفسك من استبداد صندوقك الوارد. بالرغم مما دربت نفسك على الإيمان به، أنت في الحقيقة لست مضطرًا للرد على الفور على كل رسالة في صندوقك الوارد. ولست مضطرًا حتى لأن تراها عندما تصل. يمكنك تنفيذ هذا بعدد من الطرق المختلفة، بما في ذلك ضبط حاجب تطبيقات ليتيح لك الوصول لصندوق الوارد ببريدك الإلكتروني فقط أثناء أوقات معينة من اليوم، و/أو تنصيب برنامج ملحق لمتصفحك تحديدًا وعميل البريد الإلكتروني لديك (مثل كروم وجي ميل) يمنحك تحكمًا في كم المرات التي ترى فيها

صندوقك الوارد، ولأي قدر من الوقت. لقد كنت أستخدم واحدًا من هذه البرامج الملحقة لأظل مركزة أثناء تأليف هذا الكتاب، وقد كان نقطة تحول.

3. استخدم المجلدات لتحافظ على صحتك العقلية. أنشئ مجلد "تحتاج إلى رد" لتخزين الرسائل التي تتطلب ردًا حقًا (يمكنك حتى ترتيبها وفقًا للأهمية) لكي لا تشعر بما يثقل كاهلك برؤية صندوقك الوارد كاملًا عندما تلقي نظرة على بريدك الإلكتروني.

4. أعدّ حساب بريد إلكتروني تجاريًا. بعبارة أخرى، أنشيء عنوان بريد إلكتروني جديدًا لنفسك ستستخدمه عندما تشتري أشياء. هذه طريقة لإبعاد الرسالات الإلكترونية الدخيلة غير المرغوب فيها عن صندوقك الوارد الرئيسي بينما تستمر في تلقي معلومات عن التخفيضات.

5. أعدّ قائمة بالأشخاص الأكثر أهمية لمن لا تريد أن تفوت رسالاتهم الإلكترونية. (انظر صفحة 107 للتفاصيل) تجاهل كل شخص آخر. أنا أمزح ولكنني جادة.

6. عندما تكون في عطلة، تجنب التراكم المخيف للرسائل الإلكترونية عند عودتك بأن تنشئ حساب بريد إلكتروني جديدًا بصيغة تشبه "(اسمك)-important". ثم اضبط مستجيبًا تلقائيًا لا يفيد فقط بأنك في عطلة ولن تتفقد البريد الإلكتروني، وإنما بأنك لن تقرأ الرسائل الإلكترونية التي تتراكم وأنت غير موجود. أعطِ اسم شخص للتواصل معه إن كان الأشخاص في حاجة لمساعدة فورية، وقل إنهم إن أرادوا حقًا التحدث معك عند عودتك، عليهم إعادة إرسال الرسالة لعنوان البريد الإلكتروني "المهم" المذكور آنفًا، وإنك سوف ترد عند عودتك. سوف يدهشك الكم القليل من الناس الذين سوف يتقبلون هذا منك فعليًا. (استُلهم هذا من شركة ألمانية، دايملر Daimler، التي تحذف تلقائيًا الرسائل الإلكترونية الواردة للموظفين أثناء وجودهم في عطلة وتخبر المرسلين بمن يتواصلون معهم إن كانوا في حاجة لمساعدة فورية).

وسائط التواصل الاجتماعي

بصورة مثالية، لم تعد لديك أية تطبيقات وسائط تواصل اجتماعي على هاتفك. لكن بصرف النظر، خذ لحظة لكي تحسن ترتيب حساباتك. ألغِ متابعة الأشخاص الذين لا يهمك أمرهم أو من تجعلك منشوراتهم تشعر بالسوء. ضع قوائم لأشخاص وفقًا لأدوارهم في حياتك (مثل الأصدقاء، أو العائلة، أو الزملاء، أو المعرفة غير الواضحة) حتى عندما تشارك صورة لنفسك في عطلة يمكنك تحديد أي مجموعة من الأشخاص سوف تراها. إذا كنت تستخدم وسائط التواصل الاجتماعي لوظيفتك، فكر في إنشاء حساب مهني منفصل.

أضف شيئًا لحسابك يوضح مدى تفقدك له. وإن لم تكن قد فعلت، تعمق مستكشفًا لإعدادات حساب وسائط التواصل الاجتماعي الخاص بك. هناك خيارات أكثر بكثير مما يدركه أغلبنا.

القيادة

استفد من أنماط القيادة التلقائية التي تعطل هاتفك عندما تصل إلى سرعة معينة (ابحث على الإنترنت عن "نمط قيادة" وعن طراز/مزود خدمة هاتفك).

حسابات متصلة

كثير من المواقع الآن يتيح لك خيار تسجيل الدخول باستخدام حساب وسائط التواصل الاجتماعي الخاص بك (مثل تسجيل الدخول على سبوتيفاي باستخدام اسم المستخدم وكلمة السر الخاصة بحسابك على الفيسبوك). لا توافقهم على هذا الخيار! وإن كنت قد وصلت حساباتك فعليًا، خذ الوقت لتبدأ في فصلها (عن طريق وضع قوائم تشغيل مستقلة عن حسابك على الفيسبوك، على سبيل المثال).

"هذه هي أنواع الأشياء التي تعلم أن عليك القيام بها، لكن لا يبدو أبدًا أنك تجد الوقت لها. الآن بعدما قمت بها أخيرًا، أذهلني الأثر الكبير الذي كان لها على مستويات التوتر العامة وحس السيطرة لدي". -إيدوين

اليوم 26 (الجمعة)

راقب تفقدك لهاتفك

إليك طريقة رائعة لإدراك نفسك عندما توشك على تفقد هاتفك. وقتما تلاحظ أنك تتوق لتفقد شيء ما -بريد إلكتروني أو وسائط تواصل اجتماعي أو رسائل نصية أو الأخبار أو أيًا كان- اطرح على نفسك بعض الأسئلة البسيطة: ما أفضل شيء يمكن أن يحدث كنتيجة لتفقدك؟ ما أفضل رسالة إلكترونية قد تتلقاها؟ أفضل خبر؟ أفضل إشعار؟ ما أفضل انفعال من الممكن أن تشعر به؟

ثم اسأل نفسك: ما احتمال حدوث هذا فعليًا؟

سوف أفشي سرًا: فرصك ضعيفة. ضعيفة للغاية. أنا على استعداد لكي أراهن على أنك لو مددت يدك لهاتفك الآن، لن تجد ملحوظة من باحث عن موظفين يمنحك وظيفة أحلامك، أو خبرًا يمنحك شعورًا رائعًا، أو دعوة عشاء من حيث لا تحتسب من غريب جذاب.

من المحتمل أكثر بكثير أنك ستجد شيئًا يثير ضيقك أو يصيبك بالتوتر. حالما تدرك إلى أي مدى تحقق أفضل سيناريو لك مستبعد، يصبح من الأسهل بكثير أن تتوقف عن تفقد هاتفك.

"كلما مددت يدي لهاتفي بدافع الرغبة في شعور جيد، زاد ذلك من شعوري بالسوء". - ديفيد

استفد من تفقد الأشخاص الآخرين لكي تراقب تفقدك

كلما وليت انتباهك لعاداتك الهاتفية أكثر، لاحظت أكثر قدر الوقت الذي يقضيه الأشخاص الآخرون على هواتفهم. سوف ترى أشخاصًا يعبرون تقاطعات مزدحمة وعيونهم مثبتة على هواتفهم. عائلات تخرج لتتناول الطعام معًا وبعد ذلك تقضي الوجبة صمتًا محدقين في أجهزتهم. عربات مترو ممتلئة بوجوه يضيئها ذلك الضوء الأزرق المألوف.

اختر عادة كنت تحاول ترسيخها، ولترَ إن كان في وسعك الاستفادة من رؤية الأشخاص على هواتفهم كإشارة لك.

"كانت رؤية الأشخاص في المصعد وهم يتفقدون هواتفهم تجلعني أتفقد هاتفي. لكن الآن، عندما أرى الشخص المجاور لي يبدأ في مد يده لجيوبه، أستخدم ذلك كإشارة لكي آخذ نفسًا عميقًا وأسأل نفسي عما أريد أن أولي الانتباه له في تلك اللحظة. على نحو غير مفاجئ، لا يكون هاتفي في العادة". -بيتر

اليوم 27 (السبت)

حيل حياتية للراحة من الأجهزة

بالرغم من خوف كثير من الأشخاص في البداية، فإنهم يكتشفون في النهاية أن الانفصال المؤقت لمدة أربع وعشرين ساعة عن هواتفهم مجزٍ للغاية لدرجة أنهم يقررون تحويل الانفصال التجريبي إلى راحة منتظمة من الأجهزة. ليس من الضروري أن يحدث هذا كل عطلة نهاية أسبوع؛ حتى مرة في الشهر ستساعدك كثيرًا في الوقاية من مد يدك بشكل قهري لهاتفك. ولا تحتاج

بالضرورة إلى الانفصال مؤقتًا عن جميع أجهزتك أو إغلاقها تمامًا. المغزى، كما هو الحال دائمًا، هو تعديل تجربتك وفقًا لاحتياجاتك.

إن كنت مهتمًا بهذه الفكرة، لك مطلق الحرية في استخدام عطلة نهاية الأسبوع هذه لتجربة انفصال آخر. (إن لم تكن مهتمًا، فاستخدم عطلة نهاية الأسبوع هذه لزيادة ترسيخ بعض العادات الأخرى التي كنت تعمل عليها). إليك بعض الاقتراحات لكيفية تسهيل أخذ فترات راحة منتظمة من الأجهزة.

اجعل أجهزتك أبسط

إن أحد أفضل الأشياء عن الهواتف الذكية -أنها تؤدي الكثير للغاية من الأغراض- هو أيضًا أسوأها: تخرج هاتفك لكي تستمع إلى نشرة صوتية قبل النوم، وينتهي بك الأمر بقضاء ساعة في قراءة الأخبار. أحد الحلول هو أن تستثمر في أجهزة منفصلة. بحلول هذا الوقت، لا بد وأنك لديك بالفعل منبه منفصل. اعتمادًا على عاداتك، ربما أيضًا ستريد التفكير في شراء قارئ إلكتروني منفصل أو مشغل موسيقي أو حتى كاميرا رقمية. أو، بدلًا من ذلك...

ابتكر "هاتفًا منزليًا"

بدلًا من التخلص من هاتفك القديم أو إعادة تدويره عندما تشتري الأحدث، احتفظ به كـ"هاتف منزلي" مبسط يمكن استخدامه فقط كأداة: احذف جميع التطبيقات (بما فيها متصفح الإنترنت!) فيما عدا الكاميرا، والموسيقى، والمؤقت، والآلة الحاسبة، والوظائف الأخرى التي تشبه الأدوات بشكل تام، مثل التحكم في جهاز تنظيم الحرارة أو إنذار الأمان لديك. سوف يحول هذا هاتفك من مصدر للغواية إلى جهاز تحكم عن بعد. ولطالما لديك إنترنت لاسلكي، فلن يتطلب خطة خدمية.

ليس لديك هاتف قديم؟ يمكنك شراء واحد مستخدم من على إي باي. أجهزة الآيبود أيضًا مزودة بالإنترنت ويمكنها أن تفي بنفس الغرض. الحيلة هي أن تكون ببساطة حريصًا للغاية في اختيار أي التطبيقات تقوم بتنصيبها.

استخدم أنماط التعطيل على هاتفك

شغل وضع الطيران على هاتفك -أو فعّل عدم الإزعاج- بصورة أكثر تكرارًا. إن هذا أيضًا "مطب" سوف يمنعك من تفقد هاتفك بغياب عقل. وبالحديث عن عدم الإزعاج ...

اضبط إعدادات عدم الإزعاج لديك وفقًا لما تحتاجه

اختر مسبقًا الأشخاص الذين تريد حقًا أن تتلقى منهم مكالمات. هذا يجعل الانفصال المؤقت عن هاتفك ممكنًا دون القلق من أن تفوتك مكالمة هاتفية طارئة.

حمل الخرائط بشكل مسبق

هل تعلم أن في إمكانك تحميل خرائط للمناطق التي تستخدمها بشكل متكرر لكي تظل لديك قدرة على استخدامها وأنت غير متصل بالإنترنت؟ إن هذا لن يكون ذا نفع إن كنت في حالة انفصال تام عن هاتفك. لكن إن كنت تريد التقليل من استخدامك لهاتفك لأقصى حد ولا تضل الطريق، فهذا خيار رائع.

اشترِ هاتفًا أرضيًا

بإمكانك دائمًا أن تدفع ما يلزم لتشتري فعليًا خدمة هاتفية مستقلة. أو إن كانت تروق لك فكرة أن يكون لديك هاتف أرضي لكن لا تريد شراء واحد، فأحضر هاتفًا يعمل عبر الإنترنت (المصطلح الفني هو الصوت عبر بروتوكول الإنترنت). لقد سهل هذا علينا كثيرًا أن ننفصل مؤقتًا عن هواتفنا دون القلق بشأن أن تفوتنا مكالمة مهمة: قبل أن نغلق هواتفنا، يمكننا تغيير الإعدادات لكي تتحول جميع المكالمات على هاتفنا الأرضي.

خيار آخر، ذُكر سابقًا، هو أن تعتاد على ترك هاتفك عند الباب، حاجبًا جميع التطبيقات ما عدا الهاتف، ومشغلًا لنغمة الرنين. إن ذلك بشكل أساسي يحول هاتفك الذكي إلى هاتف أرضي ويضمن ألا تفوتك أية مكالمات مهمة أثناء انفصالك المؤقت.

انزل درجة واستخدم "هاتفًا غبيًا"

تغيير كبير، نعم، لكن لمَ لا؟ يمكنك دائمًا العودة إلى هاتفك الذكي إذا لم يفلح الأمر.

لا تخشَ التجربة

عندما يتعلق الأمر بإنشاء علاقة صحية بهاتفك، فلا توجد قواعد. جرب أفكارًا مختلفة وتبنَّ العادات التي تبدو مناسبة لك.

اليوم 28 (الأحد)

عادات الهواتف السبع للأشخاص الأكثر فعالية

لقد بذلت لتوّك جهدًا كبيرًا في إرساء الأساسات لعلاقة صحية بهاتفك. لكن الالتزام بهذه العلاقة الجديدة سيكون صعبًا. فالأجهزة المحمولة المزودة بالاتصال اللاسلكي (أسلحة الدمار الشامل) مثل الهواتف الذكية ليست باقية وحسب، بل من المحتمل، مع كل جيل جديد، أن يصبح أيضًا تركها صعبًا.

لكي نلتزم بنوايانا، فهو أمر أساسي أن تكون لدينا خطة. توصّل رجاءً لتوصيفاتك الخاصة المعدلة وفقًا لما يلائمك للعادات السبع التالية عن الطريقة التي تتفاعل بها مع هاتفك والأجهزة المحمولة الأخرى المزودة باتصال لاسلكي. (لا تندهش إن امتدت تأثيراتها لنواحٍ أخرى من حياتك أيضًا).

1. لدي ممارسات اعتيادية هاتفية صحية

من المحتمل للكثير من التغييرات التي أجريناها على ممارساتنا الاعتيادية (مثلًا، إبقاء هواتفنا خارج غرف نومنا) أن تصبح عادات؛ لكن بما أن هذه التغييرات ليست تلقائية بعد فهي ما زالت ضعيفة إلى حد ما.

لكي تصبح هذه السلوكيات الجديدة عادات حقيقية، فهي تحتاج إلى أن تصبح تلقائية بدرجة كبيرة حتى نقوم بها دون تفكير. إن أفضل طريقة لتحقيق هذا هي اتخاذ قرارات بشكل مسبق حول الطريقة التي نريد أن نتصرف بها في مواقف بعينها، حتى عندما تقابلنا تلك المواقف، نتّبع عاداتنا الصحية الجديدة دون أن نضطر للتفكير.

على سبيل المثال:

- أين تشحن هاتفك؟
- أي وقت في الليل تتركه جانبًا؟
- متى تتفقده لأول مرة في الصباح؟ (من الممكن أن يكون هذا وقتًا أو موقفًا؛ على سبيل المثال، "لا ألقي نظرة حتى أصل إلى المكتب". من الممكن أيضًا أن تكون لديك أوقات مختلفة لأيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع).
- أين تحتفظ بهاتفك وأنت في العمل؟
- أين تحتفظ بهاتفك وأنت في المنزل؟
- أين تحتفظ بهاتفك أثناء الوجبات؟
- أين تحمل هاتفك؟

- ما استخداماتك لهاتفك؟ (على سبيل المثال، أغراض عملية مثل إيجاد الطريق، أو أغراض اجتماعية مثل الاتصال وتبادل الرسائل النصية، أو أغراض تعليمية وترفيهية مثل الاستماع إلى النشرات الصوتية).
- ما المواقف التي قررت فيها أنك لن تستخدم هاتفك؟ في المصعد، أم أثناء الانتظار في طابور، أم عندما تكون ضجرًا أم وأنت تشعر بحرج اجتماعي؟
- أي التطبيقات تعتبر أدوات تثري حياتك أو تبسطها؟
- أي التطبيقات تعلم أنها خطرة/لها الاحتمال الأكبر في استغراقك؟ من الممكن أن يكون هذا على وجه التحديد سؤالًا مفيدًا للإجابة عنه لأنه يضع حدًا لما عليك القلق بشأنه. إن كنت تعلم أن لديك ثلاثة تطبيقات على هاتفك تميل إلى سرقة انتباهك، يمكنك إذًا وضع نفسك في حالة حذر عالية عندما تستخدم تلك التطبيقات تحديدًا؛ وألا تقلق بقدر كبير من الأشياء الأخرى التي تقوم بها على هاتفك. (أو يمكنك حذف تلك التطبيقات الثلاثة. مجرد رأي)
- بناءً على إجابتك عن السؤال السابق، ما التطبيقات/المواقع التي تحجبها؛ ومتى؟

2. أتحلى بأخلاق، وأعرف كيف أستخدمها

أين تحتفظ بهاتفك -وكيف تتفاعل معه- وأنت

- تقضي الوقت مع أشخاص؟
- تشاهد فيلمًا أو برنامجًا تليفزيونيًا؟
- تتناول وجبة؟
- تقود سيارة؟
- في دروس، أو محاضرات، أو اجتماعات؟

إن الطريقة التي تود أن يتفاعل بها أشخاص آخرون مع هواتفهم عندما تقضون الوقت معًا والطريقة التي سوف تطلب بها أن يفعلوا ذلك أيضًا تستحق التفكير فيها. (انظر صفحة 124 لاقتراحات محددة)

"أتناول وجبة: الهاتف بعيد تمامًا عن الأنظار.

أقود سيارة: بعيد. بلا شك.

الدروس والمحاضرات: بعيد وعلى النمط الصامت بدافع الاحترام لزملاء الدرس والمعلمين". - دوج

3. لا أقسو على نفسي

أعني هذا بطريقتين. الأولى، من المهم ألا تقسو على نفسك إن زلت قدمك في عادات قديمة وعندما يحدث ذلك. إن هذا يحدث للجميع. كلما قضينا وقتًا أقل في توبيخ أنفسنا، كنا قادرين بشكل أسرع على العودة إلى المسار الصحيح.

الثانية، ربما يجب فعلًا أن تعطي نفسك الإذن للتقليب في هاتفك بغياب عقل أثناء وقت محدد من اليوم (بعبارة أخرى، أن تستخدم هاتفك لتأخذ راحة). إن السماح لنفسك بوقت منتظم يخلو من الشعور بالذنب من استخدام الهاتف سوف يساعدك على تجنب الإفراط في الاستخدام ويسهل كثيرًا من الالتزام بأهدافك بشكل مجمل على المدى البعيد.

بالإضافة إلى ذلك، بوضع التأثيرات التي كانت لهواتفنا على سعة انتباهنا في الاعتبار، ربما يجب أن تحدد موعدًا لوقت منتظم لاستخدام الهاتف لنفسك عندما تحاول العمل على قدرتك على التركيز. ابدأ على نطاق ضيق -ربما تركز لعشر دقائق وبعد ذلك تعطي نفسك دقيقة واحدة على هاتفك- وبعد ذلك زد تدريجيًا إلى فترات أطول من التركيز.

إذا كان يقلقك أن تصبح نصف ساعة من الوقت الحر لاستخدام الهاتف ساعتين بسرعة، فاستخدم إذًا حاجب تطبيقات لتحدد مواعيد لفترات حجب لنفسك بشكل مسبق.

صف خططك للطريقة والوقت الذي سوف تعطي نفسك فيه وقتًا حرًا لاستخدام الهاتف.

"أتوق حقًا للحظة التي يكون فيها كلا الطفلين في الفراش، حيث يمكنني أن أغوص في الأريكة مع هاتفي. الحيلة هي ألا أدع ذلك ببساطة يخرج عن السيطرة". - كريستين

المثالية ليست المغزى

يبدو هذا وقتًا جيدًا للإشارة إلى أنك إن كنت قد وصلت حتى نهاية هذا الانفصال كاملًا، وعلاقتك بهاتفك ما زالت لا تبدو مثالية، فلا تقلق: ليس من المفترض أن تكون كذلك. بطريقة ما، هواتفنا -علاقاتنا بها والأجهزة الملموسة ذاتها على حد سواء- عوامل مذكرة بأن كل شيء في الحياة يتغير بشكل مستمر وأن التقلبات لا مفر منها. في بعض الأيام، سنشعر بخير؛ وفي أيام أخرى، لن نفعل. ولا بأس في ذلك. طالما نغرس وعيًا ذاتيًا، فنحن على المسار الصحيح.

"ليس الأمر وكأن هذه التغييرات قد كشفت عن أربع وعشرين ساعة إضافية في اليوم لي وقد أصبحت فيها فجأة الأم والزوجة المثالية والرياضية التي تحافظ على لياقتها، والمؤلفة عالمية المستوى. بدلًا من ذلك، مع وجود عدد أقل من المشتتات التي يمكن النقر عليها، أشعر بالثقة بأنني أستفيد بأقصى حد مما لدي من وقت". - فانيسا

4. أصوم عن الهاتف

بحلول هذا الوقت، قد جربنا الكثير من الطرق المختلفة للانفصال مؤقتًا عن هواتفنا. حان الآن الوقت لتدوين نوايانا. كيف ومتى ستصوم عن الهاتف؟

"ألتزم بعدم استخدام الهواتف عندما أسافر، بعد وصولي. بعبارة أخرى، إذا ذهبت للتخييم في عطلة نهاية الأسبوع هذه، أستخدم الهاتف لأصل إلى هناك، لكن بعد ذلك أنفصل فور أن أكون هناك إلى أن يحين الوقت للخروج على الطريق من جديد". - داستين

5. لدي حياة

إن لم تكن لدينا طرق محددة مسبقًا عن سبل لقضاء الوقت (أو، أتجرأ وأقول، الاستمتاع بالوقت) دون هواتفنا، فعندئذٍ يكون من المحتمل أكثر بكثير أن تزل أقدامنا إلى عاداتنا القديمة. لذا خذ لحظة لتكتب قائمة من أنشطة لا صلة لها بالهاتف تجلب لك البهجة أو الرضا، وما سوف تفعله حتى تدمج تلك الأنشطة بشكل منتظم في حياتك. على سبيل المثال:

- أستمتع بالعزف على الجيتار؛ لذلك سوف أتابع في أخذ دروس جيتار، وسوف أخصص وقتًا كل عطلة نهاية أسبوع للتدريب.
- أستمتع بالبقاء على اتصال بالأشخاص الذين يهمني أمرهم؛ لذلك وقتما أجد أن لدي ما بين عشرين لثلاثين دقيقة من وقت الفراغ، سوف

أستخدم هاتفي لأتصل بصديق أو فرد من العائلة.

"أود أن أقيم حفل عشاء شهريًا 'يخلو من الهواتف' حيث أضع أنا وكل أصدقائي هواتفنا في سلة عند بداية العشاء ولا نستخدمها ثانيةً حتى نرحل". - دانيال

6. أمارس التوقف المؤقت

ما سبب أهمية ممارسة السكون في رأيك؟ ما الذي ستفعله عندما تجد أن لديك دقيقة، أو نصف ساعة، أو عدة ساعات من وقت الفراغ؟

"عندما أكون منتظرًا على رصيف مترو وأريد أن أقلل من إحساس انعدام الصبر لدي، أرتشف رشفة من الماء وأتنفس بعمق". - لورين

7. أمرّن انتباهي

لكي نزيل الضرر الناجم عن الساعات المتراكمة التي نقضيها على هواتفنا، يجب أن نعيد تقوية سعة انتباهنا؛ وننخرط في تمرين منتظم (عقلي وجسدي معًا) للحفاظ على لياقة أمخاخنا. حدد عدة تمارين مقوية للانتباه تود ممارستها بشكل اعتيادي، أو تمارسها بالفعل وتود المتابعة فيها.

"سوف أستمر في دمج ممارسة تأمل مدتها خمس عشرة دقيقة في روتيني الصباحي ثلاث مرات في الأسبوع". - جون

"سوف أحرص على محاولة القيام بشيء واحد فقط في المرة الواحدة". -جوليا

اليوم 29 (الاثنين)

أبقِ نفسك على المسار الصحيح

لدينا يومان رسميان إضافيان من عملية انفصالنا؛ بعد الغد، ستكون وحدك. إحدى أكثر الطرق فعالية لإبقاء علاقتك الجديدة على المسار الصحيح هي تحديد موعد لتواصل منتظم مع نفسك.

لذا أخرج رزنامتك رجاءً -أجل، لا بأس إن كانت هذه على هاتفك- وقم بعمل تنبيه تذكيري شهري للتواصل مع نفسك. أسئلة يمكنك طرحها على نفسك:

- أي الأجزاء من علاقتك بهاتفك تسير على ما يرام؟
- ما الذي تريد تغييره عن علاقتك بهاتفك؟ ما الشيء الواحد الذي يمكنك القيام به لكي تبدأ؟
- ما الذي تفعله -أو يمكنك فعله- لكي تقوي تركيزك؟
- ما أهدافك للـ30 يومًا التالية؟
- ما الخطط الممتعة التي يمكنك وضعها لقضاء الوقت مع من تهتم بهم من أشخاص؟
- هل أعدت تنصيب أي من التطبيقات التي حذفتها سابقًا، أو سمحت بعودة هاتفك لغرفتك من جديد، أو أعدت تشغيل الإشعارات؟ إن حدث ذلك، هل يبدو كقرار صائب؟ (دون إصدار لأحكام)
- ما الذي تريد أن تولي الانتباه له في حياتك؟

"لم أعد تنصيب أي شيء منذ حذفته، والهاتف ما زال ينام في المطبخ، وبالطبع لم أعِد تشغيل الإشعارات مرة أخرى. هذا شعور رائع، وقد أحدث فرقًا كبيرًا". - دارا

اليوم 30 (الثلاثاء)

تهانينا!

لقد فعلتها. لقد انفصلت رسميًا عن هاتفك وبدأت علاقة جديدة معه؛ علاقة أرجو أن تعطيك شعورًا حسنًا.

بفضل كل جهدك، لديك الآن رؤية واضحة عن الطريقة التي يحسن بها هاتفك من حياتك. أنت على دراية بكيف ومتى يعطيك شعورًا سيئًا. لقد غيرت بعض عاداتك القديمة وكونت عادات جديدة؛ ونتيجة لذلك، تغير هاتفك من كونه ما يتحكم فيك إلى أداة. لقد انضممت إلى الصفوف المتزايدة من الأشخاص الذين استردوا حياتهم من هواتفهم.

باختصار، لقد أهديت نفسك هدية هائلة. ولذلك، للتمرين الأخير من عملية انفصالنا، أريدك أن تمنح نفسك بعض الحب. مع إدراك أن لا علاقة مثالية، اكتب ملحوظة لنفسك رجاءً تصف فيها ما يشعرك بالفخر بنفسك على إنجازه على مدار فترة عملية الانفصال هذه. كيف تغيرت؟ كيف تشعر حيال ما فعلته؟

بعض العبارات الإلهامية، في حالة أن عجزت عن التعبير:

- كنت أعتبر هاتفي... والآن أظن...
- لقد تعلمت أن...
- يسعدني أن أعلم أن...
- أشعر بالفخر بنفسي على...

فور أن تنتهي من رسالتك، قارنها بالملحوظة التي كتبتها لنفسك في بداية عملية الانفصال. خذ لحظة لتنسب لنفسك الفضل على ما حققته.

"إنني أتحسن في الجلوس في سكون للحظة. مجرد لحظة. منتظرة لبرهة. في الليلة الماضية، جلست أنا وزوجي على السطح نشاهد طائرًا. أدركت كم القوى الدافعة للأمام المتواجدة في الحياة. أدركت كيف كانت غريزتي لأن أنهض وأعد العشاء. لكن عندما انتظرت لبرهة، أصبحت القوة الدافعة للأمام أبطأ". - جالين

"هل تتذكر منذ 30 يومًا عندما كنت تخشى التخلي عن السيطرة على هاتفك؟ حسنًا، أظن أنك قد تعلمت درسًا قيمًا. عند التخلي عن السيطرة عن الشيء الذي كان مسيطرًا في الحقيقة، تكتسب أيضًا المزيد من الذكريات. بتركك لهاتفك في حضرة الأسرة، تعلمت إلى أي مدى من الممكن أن يترك الوقت الذي تقضيه مع الأشخاص العزيزين شعورًا بأنه أطول ومتأنٍ أكثر. بتركك لهاتفك في الليل وأول شيء في الصباح، تعلمت أنك لم تفُتك مرة قط رسالة عمل إلكترونية كانت لتجعل حياتك العملية تنجح أو تفشل في الصباح التالي. بتركك لهاتفك في المنزل وقت التمشيات في أرجاء الحي، بدأت تلاحظ أشياء أكثر عن الحي الذي عشت فيه لأربع سنوات؛ بما في ذلك بعض المطاعم الرائعة التي اكتشفتها بالسير [بجوارها] بدلًا من استخدام تطبيق ييلب لساعات. بإخفائك لهاتفك أثناء مشاهدة الأفلام، كان عليك بذل الكثير من الجهد لتتبين من كان ذلك الفتى وما الأفلام الأخرى التي ظهر فيها دون تشتيت نفسك عن الحبكة وإزعاج خطيبتك، التي كانت تريدك حقًا أن تشاهد ذلك الفيلم. ربما ما زلت تشعر كأن مخك يحتاج إلى بعض التقليب المسلي الملح بين الحين والآخر، وليس ذلك بأمرٍ سيئ، توقف فقط عنه ربما بعد خمسة مقاطع فيديو عن تزيين الكعك بدلًا من خمسة وعشرين. أنت تعرف حدودك الآن وذلك أمر رائع". - جانين

خاتمة

لقد مر الآن أكثر من عامين منذ أن قررت أن أقطع علاقتي بهاتفي، ويذهلني مدى استمرار التجربة في إثراء حياتي اليومية.

في الوقت الحاضر، ما زلت أحمل هاتفي معي في كل مكان تقريبًا، وأستخدمه لالتقاط الصور، والاستماع للموسيقى، وإيجاد الطرق، وإدارة التفاصيل الصغيرة، وأن أظل على تواصل، و -نعم- أن أنخرط في عملية تشتيت غير واعية. أنا أقدّر هاتفي، وأشعر بالامتنان على كل ما يتيح لي القيام به.

لكنني أيضًا أظل حذرة باستمرار. لقد أقنعتني عمليات بحثي بأن هذه ليست مشكلة تافهة؛ إن لهواتفنا تأثيرات خطيرة على علاقاتنا، وعلى أمخاخنا (خصوصًا صغار السن)، وعلى الطريقة التي نتفاعل بها مع العالم. إنها مصممة لكي تجعلنا مدمنين؛ ومما نعرفه حتى الآن، عواقب هذا الإدمان الجماعي لا تبدو حسنة. ألقِ فقط نظرة حولك. إن الهواتف تغير من التجربة البشرية.

إننا في حاجة للبدء في إقامة حوارات -بشكل فردي وكمجتمع على حد سواء- حول ما نريد حقًا لعلاقاتنا بأجهزتنا أن تكون عليه. ويجب أن نطالب بأن تتوقف الشركات الإلكترونية عن مراقبتنا و"اختراق أمخاخنا" وأن تنفذ مهماتها المزعومة بعمل الخير.

هذه الأيام، ما زلت أنا وزوجي نأخذ راحة من الأجهزة أسبوعيًا وقتما تسمح جداول مواعيدنا بذلك. لكنني أيضًا أجد أنني أستطيع تحجيم استخدامي دون التوقف فجأة. كمدخن سابق تزعجه الآن فكرة التدخين، أربط قضاء الوقت على هاتفي بالشعور بالسوء؛ مما يجعلني أريد قضاء وقت قليل عليه بقدر المستطاع.

لم يساعدني هذا فقط على إعادة بناء قدرتي على التركيز، وإنما اكتشفت أيضًا أن تقليلي من وقت شاشاتي (وزيادة الوقت الذي أقضيه في مساعٍ بعيدة عن الإنترنت) طريقة سهلة لجعل نفسي أشعر أكثر بأنني محققة لإمكانياتي الكامنة. وقد تعلمت أن قضاء وقت أكثر من اللازم على هاتفي يستنزف اللون من تجاربي، تمامًا كما يجعل الضوء الصورة باهتة. كلما انتبهت أكثر للعالم الحقيقي من حولي، عادت الحيوية أكثر.

إن ما لدينا من وقت في الحياة أقل مما ندركه؛ لكننا أيضًا نمتلك وقتًا أكثر مما نظن. استرد الساعات التي تقضيها على شاشاتك، وسوف تكتشف أن إمكانياتك تتسع. ربما لديك فعلًا الوقت لذلك الدرس، أو الكتاب، أو العشاء. ربما يمكنك قضاء المزيد من الوقت مع ذلك الصديق. ربما هناك طريقة لكي تذهب في تلك الرحلة. السر هو أن تظل تطرح على نفسك السؤال نفسه، مرارًا وتكرارًا: هذه حياتك؛ ما الذي تريد أن تولي انتباهك له؟

شكر وتقدير

شكرًا لوكيلي، جاي مانديل بدبليو إم إي WME، ومحررتي بتين سبيد Ten Speed، ليسا ويستمورلاند، على مشاركة إيماني بأننا جميعًا لدينا القوة لإنشاء علاقات صحية أكثر مع أجهزتنا. وعظيم امتناني لعينات تجاربي: أقدر كثيرًا الوقت الذي أخذتموه للمشاركة في هذه التجربة والمشاركة بتغذيتكم الراجعة. ليس لدي أدنى شك في أن نظراتكم الثاقبة ستغير حياة الناس، وأرجو أن تستمروا في البقاء على اتصال.

شكرًا لـ"وكيلتي الأجنبية" الرائعة، جانين كاموه بدبليو إم إي، على مشاركة اقتراحي مع جمهور دولي، ولكل المحررين الذين سيساعدون على الحث على عمليات الانفصال في أنحاء العالم (وشكر خاص لفريق المملكة المتحدة على أفكارهم وتصميماتهم). شكرًا أيضًا لناشري وخبير جداول البيانات دانيال وايكي، ومديرة الإنتاج هيثر بورتر، والمصصمة ليزي ألين على تحويل مجموعة من الكلمات على شاشة إلى شيء ربما يترك الناس هواتفهم فعليًا ليقرءوه.

شكرًا لعائلتي على دعمهم الذي لا يتزعزع؛ لماريلين فرانك، وجالين بورن، وفيليشيا كافيزيل، وكريستي أشواندين، وكارل بيليك على حكمتهم وتشجيعهم، ولفانيسا جريجوري وجوش بيرينزين على براعتهم في التحرير. وأخيرًا، وبالتأكيد ليس بآخر، شكرًا لكما، بيتر وكلارا. أنتما ما أريد أن أولي انتباهي إليه.

مصادر يوصى بها

مع وضع سرعة التكنولوجيا في الاعتبار، من المحتمل أن تكون هناك خيارات أفضل وقت صدور هذا الكتاب. للمزيد من الموارد والأفكار، قم رجاءً بزيارة howtobreakupwithyourphone.com.

تطبيقات تتبع استخدام الهواتف

المفضلان لدي حاليًا هما Moment لآيفون و(OFFTIME) لأندرويد. (لاحظ أن بعض تطبيقات التتبع هذه تتطلب منك أن تسمح للتطبيق بتتبع موقعك. ليس هذا لسبب مخيف؛ إنها الطريقة التي يعرف بها التطبيق متى تستخدم هاتفك). ربما عليك أيضًا أن تتفقد RescueTime، الذي يتتبع الوقت الذي تقضيه على مختلف المواقع.

تطبيقات الحجب

في الوقت الحالي، تطبيقات الحجب المفضلة لدي هي Freedom (لمنتجات أبل وويندوز) و(OFFTIME) (لأندرويد). يتيح لك تطبيق Freedom أن تحجب التطبيقات والمواقع عبر أجهزتك، ونسخته المدفوعة تستحق ثمنها حقًا، لأنها تدعك تحدد موعدًا لفترات حجب متكررة بشكل مسبق.

تطبيقات ومواقع وكتب التأمل

تطبيقي المفضل للمبتدئين هو Headspace. في نسخته المجانية، يقدم Headspace سلسلة من ممارسات التأمل الموجه تبلغ مدتها عشر دقائق معدّة لمساعدة الأشخاص على ترسيخ ممارساتهم المنتظمة؛ وهو طريقة سهلة لتجربة التأمل لكي ترى إن كان شيء يثير اهتمامك. أحب أيضًا Insight Timer وThe Mindfulness app للغاية.

بالنسبة لممارسات التأمل الموجه المتاحة عبر الإنترنت، أوصي بأن يبحث المبتدئون عن "Free Guided Meditation UCLA" ويبدءوا بـ"تأمل التنفس" البالغة مدته خمس دقائق. كما تقدم أيضًا جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس دروس تقليل التوتر المبنية على اليقظة الذهنية التي يمكنك أخذها عبر الإنترنت.

إن كنت تتطلع إلى توجيه سعة انتباهك المقواة حديثًا إلى كتاب عن اليقظة الذهنية، ألقِ نظرة على كتاب جون كابات-زين الكلاسيكي، Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Random House, 2013).

إذا كنت تريد شيئًا أبسط وأقصر، ربما ستعجبك مذكرة اليقظة الذهنية تحت الإرشاد التي كتبتها، اسمها (بشكل مناسب كافٍ) Mindfulness: A Journal (Clarkson Potter, 2016). تهدف إلى تبسيط اليقظة الذهنية ومساعدة الناس على ترسيخ ممارساتهم الخاصة.

لاقتراحات عملية، مركزة على الجوانب الفنية، أوصي أيضًا بكتاب ديفيد ليفي Mindful Tech: How to Bring Balance to Our Digital Lives (ييل يونيفرستي بريس، عام 2016) وكتاب نانسي كولير The Power of Off: The Mindful Way to Stay Sane in a Virtual World (سواندز ترو، عام 2016).

الأطفال والهواتف

أوصي بشدة بكتاب فيكتوريا دانكلي Reset Your Child’s Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen Time (New World Library, 2015)، بالإضافة إلى كتاب نيكولاس كارداراس Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids-and How to Break the Trance (St. Martin’s Griffin, 2016).

كومون سنس ميديا (commonsensemedia.org) هي مؤسسة لا ربحية أنشئت بهدف مساعدة العائلات على إنشاء علاقات صحية بجميع أنواع الوسائط. يوجد بها الكثير من المقالات والتقييمات والنصائح المفيدة.

كما تضع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال إرشادات للأطفال ووقت الشاشات. تشمل أحدث توصياتهم منع وقت الشاشات للأطفال دون عمر الثمانية عشر شهرًا (باستثناء محادثات الفيديو)، وما يقل عن ساعة يوميًا من البرامج عالية الجودة للأطفال حتى سن الخامسة، وحدودًا مستمرة للأطفال فوق السادسة. كما توفر الأكاديمية أيضًا أداة لمساعدة العائلات على وضع "خطة وسائط"؛ قم بزيارة HealthyChildren.org/MediaUsePlan للتفاصيل.

إن كنت تريد أن تتمكن من تتبع موقع طفلك عن كثب (والاتصال به) لكن لا تريد أن يكون لديه هاتف ذكي (أي القدرة على استخدام الإنترنت بأكملها)، قم

ببحث على الإنترنت عن "ساعات تتبع الجي بي إس"؛ على سبيل المثال، GizmoPal، متاحة لأجهزة فيريزون.

كيف تضبط مجيبًا تلقائيًا للرسائل النصية

بدءًا من نظام iOS11، تتيح أبل خيار عدم الإزعاج أثناء القيادة الذي تستطيع استخدامه للرد تلقائيًا على الرسائل النصية. بطبيعة الحال، هو مصمم لمنعك من تبادل الرسائل النصية أثناء القيادة، لكن يمكنك أيضًا استخدامه في أي وقت تريد فيه الانفصال عن هاتفك مؤقتًا.

في الوقت الحالي، أفضل حل لمستخدمي أندرويد هو تحميل تطبيق تابع لشركة أخرى، مثل تطبيق (OFFTIME) أو SMS Auto Reply Text Message، أو تطبيق خاص بمزود خدمة مثل Message + التابع لفيريزون.

ماذا تشتري إن لم يكن لديك هاتف أرضي

اشترِ هاتفًا يعمل عبر الإنترنت (المصطلح التقني الذي يشار له به هو VoIP، اختصار للصوت عبر بروتوكول الإنترنت). لدينا أنا وزوجي هاتف أوما Ooma وراضيان عنه للغاية.

كيف تحدد موعدًا لمنشورات وسائط التواصل الاجتماعي

يتيح لك HootSuite أن تحدد موعدًا للمنشورات بشكل مسبق وتنشرها عبر منابر متعددة. إنه يتيح لك أن تبدو كأنك تنشر بشكل متكرر بينما لا تفعل في الحقيقة.

كيف تحدد موعدًا بون سلسلة رسائل إلكترونية لا نهاية لها

استخدم Doodle أو Calendly. موقع Doodle هو موقع للإدلاء الجماعي بالأصوات يسمح لك باقتراح تواريخ وأوقات معينة لعدد كبير من الأشخاص وأن تجعلهم يجيبون بالوقت المتاح لهم التواجد فيه، وهو ما سيظهر كعلامة X حمراء أو خضراء. اختر فقط خانة الوقت بأكبر عدد من اللون الأخضر فيها.

يتيح لك Calendly إنشاء جدول مواعيد شخصي بالأوقات المتاحة لك للاجتماعات والمقابلات، وهلم جرًّا. بعد ذلك، بدلًا من الاستمرار في تبادل الرسائل مع أحدهم جيئة وذهابًا، تقوم ببساطة بتوجيهه لصفحتك على Calendly وتطلب منه اختيار الوقت المناسب له.

ماذا تفعل إن كان البريد الإلكتروني يتحكم في حياتك

إليك بعض الاقتراحات بالإضافة إلى تلك الواردة في "نظف ما يتبقى من حياتك الإلكترونية" في صفحة 149 ونصائح العطلات في صفحة 150.

يتيح لك Boomerang، برنامج ملحق متاح لكل من جي ميل وأوتلوك، ضبط ردود بشكل مسبق وجعل رسائل معينة "ترتد" إليك من جديد في الأوقات التي تكون فيها ذات صلة. كما أن به خاصية رائعة اسمها "إيقاف صندوق الوارد" التي تتيح لك اختيار متى تريد أن تُعرض عليك رسائل جديدة، على عكس أن يتم تنبيهك بكل رسالة عند وصولها.

المفضل لدي لجي ميل/كروم هو "Inbox When Ready"، وهو ما يحذف الأرقام التي تخبرك كم رسالة في انتظارك، ويخفي صندوقك الوارد إلا إذا قلت بوضوح إنك تريد أن تراه (يتيح لك هذا أن تؤلف رسائل جديدة أو تبحث عن القديمة دون أن يشتتك صندوقك الوارد). كما أنه يتيح لك وضع حد زمني على كم الدقائق التي تريد قضاءها في مطالعة صندوقك الوارد كل يوم.

كيف تنزل درجة إلى هاتف غبي دون أن تقوم بذلك فعليًا

اشترِ جهازًا محولًا للمكالمات، مثل هاتف لايت فون. لا يستطيع هاتف لايت فون، ذو حجم تقريبًا يضاهي بطاقة الائتمان، عمل أي شيء سوى إجراء وتلقي المكالمات. إنه لا يتطلب منك أن تتخلى عن هاتفك الذكي أو تشتري رقمًا هاتفيًا ثانيًا. بدلًا من ذلك، تقوم ببساطة بتحويل مكالماتك عليه عندما تريد ترك المنزل دون هاتفك الذكي (أو تريد الانفصال عنه مؤقتًا).

كيف تشارك أفكارك وخبراتك وما توصي به

راسلني على البريد الإلكتروني مستخدمًا الاستمارة الموجودة على howtobreakupwithyourphone.com. سأحب أن أسمع منك.

ملاحظات

صفحة 3: متاح على موقع مركز إدمان الإنترنت والتكنولوجيا: virtual-addiction.com/smartphone- compulsion- test.

Page 6, **47 times per day:** Deloitte, *2016 Global Mobile Consumer Survey: US Edition; The market-creating power of mobile* (2016): 4, www2.deloitte.com/us/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey-us-edition.html.

Page 6, **4 hours a day:** Hacker Noon, "How Much Time Do People Spend on Their Mobile Phones in 2017?" May 9, 2017, hackernoon.com/how-much-time-do-people-spend-on-their-mobile-phones-in-2017-e5f90a0b10a6.

Page 6, **Nearly 80 percent:** Deloitte, *2016 Global Mobile Consumer Survey*, 4.

Page 6, **Half of us:** Ibid, 19.

Page 6, **repetitive strain injuries:** Deepak Sharan et al., "Musculoskeletal Disorders of the Upper Extremities Due to Extensive Usage of Hand-Held Devices," *Annals of Occupational and Environmental Medicine* 26 (August 2014), doi.org/10.1186/s40557-014-0022-3.

Page 6, **"during waking hours":** Frank Newport, "Most U.S. Smartphone Owners Check Phone at Least Hourly," *Gallup*, Economy, July 9, 2015, www.gallup.com/poll/184046/smartphone-owners-check-phone-least-hourly.aspx?utm_source=Economy&utm_medium=newsfeed&utm_campaign=tiles.

Page 6, **"I can't imagine":** Lydia Saad, "Nearly Half of Smartphone Users Can't Imagine Life Without It," *Gallup*, Economy, July 13, 2015, www.gallup.com/poll/184085/nearly-half-smartphone-users-imagine-life-without.aspx.

Page 6, **during sex:** Harris Interactive, *2013 Mobile Consumer Habits Study* (2013): 4–5, pages.jumio.com/rs/jumio/images/Jumio%20-%20Mobile%20Consumer%20Habits%20Study-2.pdf.

Page 7, ***Stress in America*:** American Psychological Association, *Stress in America: Coping with Change*, 10th ed., Stress in America Survey, February 23, 2017, www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/technology-social-media.PDF.

Page 11, **heavy use of smartphones:** Jose De-Sola Gutiérrez et al., "Cell-Phone Addiction: A Review," *Frontiers in Psychiatry* 7 (October 2016), www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5076301.

Page 11, **"it's not an exaggeration":** Jean M. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?" *The Atlantic*, August 3, 2017, Technology, www.theatlantic.com/amp/article/534198.

Page 12, **otherwise mentally healthy people:** Adam Gazzaley and Larry D. Rosen, *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World* (Cambridge: MIT Press, 2016), 152–57, and Larry D. Rosen, *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us* (New York: St. Martin's Griffin, 2012).

Page 18, **a revolutionary product:** Steve Jobs, "Keynote Address," Macworld 2007, January 9, 2007, Moscone Convention Center, San Francisco, transcript, accessed August 13, 2017, thenextweb.com/apple/2015/09/09/genius-annotated-with-genius.

Page 20, **Whenever you check:** Mark Anthony Green, "Aziz Ansari on Quitting the Internet, Loneliness, and Season 3 of *Master of None*," *GQ*, August 2, 2017, www.gq.com/story/aziz-ansari-gq-style-cover-story.

Page 21, **"Your telephone in the 1970s":** *60 Minutes*, season 49, episode 29, "What Is 'Brain Hacking'? Tech Insiders on Why You Should Care," produced by Guy Campanile and Andrew Bast, reported by Anderson Cooper, aired June 11, 2017, on CBS, www.cbsnews.com/news/what-is-brain-hacking-tech-insiders-on-why-you-should-care.

Page 21, **"They haven't used it":** Nick Bilton, "Steve Jobs Was a Low-Tech Parent," Disruptions, *New York Times*, September 11, 2014, www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html.

Page 21, **Bill Gates:** Emily Retter, "Billionaire tech mogul Bill Gates reveals he banned his children from mobile phones until they turned 14," *Mirror*, April 21, 2017, Technology, www.mirror.co.uk/tech/billionaire-tech-mogul-bill-gates-10265298.

صفحة 22: في عام 2014 ، شمل الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM- 5) رسميًا اضطرابات القمار في قائمة الاضطرابات التي يمكن تصنيفها إدمان؛ وهي أول مرة يتم تصنيف اضطراب غير متصل بالمواد المخدرة بهذه الطريقة، وأول مرة يُعترف بإدمان سلوكي على هذا النحو.

Page 22, **Norman Doidge explains:** Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* (New York: Penguin Books, 2007), 106.

Page 22, **a 2015 Consumer Insights report:** Microsoft Canada, *Attention Spans*, Consumer Insights (spring 2015), www.scribd.com/document/317442018/microsoft-attention-spans-research-report-pdf.

Page 24, **Just as drugs:** Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Getting Us Hooked* (New York: Penguin Press, 2017), 67.

Page 27, **the App Store initially refused:** *60 Minutes*, "What Is 'Brain Hacking'?"

Page 28, **Never before in history:** Bianca Bosker, "The Binge Breaker: Tristan Harris believes Silicon Valley is addicting us to our phones. He's determined to make it stop," *The Atlantic*, November 2016, Technology, www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122.

Page 31, **"we're playing a slot machine":** Tristan Harris, "How Technology Is Hijacking Your Mind—from a Magician and Google Design Ethicist," *Thrive Global*, May 18, 2016, journal.thriveglobal.com/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3.

Page 32, **According to Larry Rosen:** Rosen, *iDisorder.*

Page 34, **Adam Alter describes the launch:** Alter, *Irresistible*, 127–28.

Page 34, **with depression:** Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 154–56.

Page 34, **at least one lawsuit:** Christopher Coble, "Is Apple Liable for Distracted Driving Accidents?" *FindLaw* (blog), October 21, 2016, blogs.findlaw.com/injured/2016/10/is-apple-liable-for-distracted-driving-accidents.html. See also Matt Richtel, "Phone Makers Could Cut Off Drivers. So Why Don't They?" *New York Times*, September 24, 2016, Technology, www.nytimes.com/2016/09/25/technology/phone-makers-could-cut-off-drivers-so-why-dont-they.html.

Page 36, **"The closer we pay attention":** Harris, "How Technology Is Hijacking Your Mind."

Page 37, **a two-part study:** Timothy D. Wilson et al., "Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind," *Science* 345, no. 6192 (July 4, 2014), Social Psychology, wjh-www.harvard.edu/~dtg/WILSON%20ET%20AL%20 2014.pdf.

Page 39, **Facebook is in the surveillance business:** John Lanchester, "You Are the Product," *London Review of Books* 39, no. 16 (August 17, 2017): 3–10, www.lrb.co.uk/v39/n16/john-lanchester/you-are-the-product.

Page 40, **Ramsay Brown:** *60 Minutes*, "What Is 'Brain Hacking'?"

Page 40, **the prize:** Tim Wu, *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads* (New York: Vintage Books, 2016).

Page 40, **"the currency of the attention economy":** Ibid.

Page 41, **$31 billion:** Evan LePage, "All the Social Media Advertising Stats You Need to Know," *Social* (blog), Hootsuite, November 29, 2016, blog.hootsuite.com/social-media-advertising-stats; and "U.S. Social Media Marketing–Statistics & Facts," Statista, The Statistics Portal, www.statista.com/topics/1538/social-media-marketing.

Page 41, **39,757 years':** Nick Bilton, "Reclaiming Our (Real) Lives from Social Media," Disruptions, *New York Times*, July 16, 2014, www.nytimes.com/2014/07/17/fashion/reclaiming-our-real-lives-from-social-media.html?mcubz=1.

Page 42, **install a Facebook demetricator:** "Facebook Demetricator," Benjamin Grosser, bengrosser.com/projects/facebook-demetricator.

Page 43, **in 2017:** Holly B. Shakya and Nicholas A. Christakis, "Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study," *American Journal of Epidemiology* 185, no. 3 (February 1, 2017): 203–211, doi.org/10.1093/aje/kww189.

Page 43, ***Harvard Business Review*:** Holly B. Shakya and Nicholas A. Christakis, "A New, More Rigorous Study Confirms: The More You Use Facebook, the Worse You Feel," *Harvard Business Review*, April 10, 2017, Health, hbr.org/2017/04/a-new-more-rigorous-study-confirms-the-more-you-use-facebook-the-worse-you-feel.

Page 43, **in *The Atlantic*:** Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?"

Page 45, **his memoir, *Chaos Monkeys*:** Antonio García Martínez, *Chaos Monkeys: Obscene Fortune and Random Failure in Silicon Valley* (New York: HarperCollins, 2016), 382.

Page 45, **"biggest accumulation of personal data since DNA":** Ibid., 320.

Page 45, **countless details about your *offline* life:** Ibid., 381–82.

Page 47, **The mind cannot:** Sunim, Haemin, *The Things You Can See Only When You Slow Down: How to Be Calm and Mindful in a Fast-Paced World* (New York: Penguin Books, 2017), 65.

Page 48, **twenty-five minutes:** Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 133.

Page 48, **Stanford:** Eyal Ophir, Clifford Nass, and Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 106, no. 37 (September 15, 2009): 15583–87, www.pnas.org/content/106/37/15583.full.pdf.

صفحة 49: Digital Nation، مقابلة مع كليفورد ناس، أذيعت في 1 ديسمبر 2009 على قناة PBS،www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/interviews/nass.html.

Page 50, **Just as neurons:** Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: W. W. Norton, 2011), 120.

Page 51, **London cab drivers' brains:** Eleanor A. Maguire et. al., "Navigation-related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 97, no. 8 (November 10, 1999): 4398–4403, www.pnas.org/content/97/8/4398.short.

Page 53, **it is *particularly* good at doing so:** Carr, *The Shallows*, 115.

Page 54, **Multi-screening trains:** Microsoft Canada, *Attention Spans*.

Page 57, **our brains must make:** Carr, *The Shallows*, 122.

صفحة 59: "Plato on Writing," www.umich.edu/~lsarth/filecabinet/PlatoOnWriting.html. ومن المثير للاهتمام أن أفلاطون (معيدًا لصياغة سقراط) كان يكتب عن الكلمة المكتوبة. كان سقراط قلقًا -عن حق- من أن تطور اللغة المكتوبة من شأنه أن يؤثر على قدرة الناس على حفظ المعلومات؛ حيث إن الذاكرة كانت -حتى تلك اللحظة- هي الطريقة الوحيدة لتسجيلها.

Page 61, **The Magical Number Seven:** George A. Miller, "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information," *The Psychological Review* 63 (1956): 81–97, www.musanim.com/miller1956.

Page 61, **closer to two to four:** Carr, *The Shallows*, 124.

Page 64, **people mistake excitement:** Sayadaw U Pandita, *In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha* (Somerville, MA: Wisdom Publications, 1992).

Page 65, **Screen time . . . in the hour before bedtime:** Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 139.

Page 66, **the health consequences of chronic fatigue:** Division of Sleep Medicine, "Consequences of Insufficient Sleep," Harvard Medical School, healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences.

Page 66, **even short-term sleep deprivation:** Ibid.

Page 66, **your brain has difficulty:** Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 93.

Page 66, **the same level of impairment:** Division of Sleep Medicine, "Judgment and Safety," Harvard Medical School, last modified December 16, 2008, healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-in-it-for-you/judgment-safety#6.

Page 67, **"Sleep deprivation can affect memory":** Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 94.

Page 68, **"I have to raise":** Michael Hainey, "Lin-Manuel Miranda Thinks the Key to Parenting Is a Little Less Parenting," *GQ*, April 26, 2016, Entertainment, www.gq.com/story/unexpected-lin-manuel-miranda.

Page 69, **We learn to stay:** Pema Chodron, "The Shenpa Syndrome," *Awakin.org*, March 14, 2005, www.awakin.org/read/view.php?tid=385.

Page 70, **"Mindfulness is about seeing the world":** Judson Brewer, *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love—Why We Get Hooked & How We Can Break Bad Habits* (New Haven: Yale University Press, 2017), 13.

Page 70, **Brewer and his colleagues:** J. A. Brewer et al., "Mindfulness Training for Smoking Cessation: Results from a Randomized Controlled Trial," *Drug and Alcohol Dependence* 119, nos. 1–2 (2011): 72–80.

Page 70, **"She moved from wisdom":** Brewer, *The Craving Mind*, 29–30.

Page 74. **"[W]e must act":** Tim Wu, *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads* (New York: Vintage, 2016), 353.

Page 76, **Everyone knows:** William James, *Principles of Psychology* (New York: Dover, 1890), 403-4.

Page 88, **"phone meditation" exercise:** James Bullen, "How to Better Manage Your Relationship with Your Phone," ABC Health & Wellbeing, August 11, 2017, www.abc.net.au/news/health/2017-08-12/how-to-better-manage-your-relationship-with-your-phone/8784384.

Page 96, **much more effective than saying:** Alter, *Irresistible*, 272.

Page 100, **exercise that increases blood flow:** Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 203–5, 209.

Page 102, **"slaves are fully aware":** Nassim Nicholas Taleb, "Stretch of the Imagination," *NewStatesman*, Observations, December 2, 2010, www.newstatesman.com/ideas/2010/11/box-procrustes-call-bed-taleb.

Page 103, **a 2008 study:** Anna Rose Childress et al., "Prelude to Passion: Limbic Activation by 'Unseen' Drug and Sexual Cues," *PLoS ONE* 3, no. 1 (January 30, 2008): e1506, doi.org/10.1371/journal.pone.0001506.

Page 105, **the mere presence of a smartphone on the table:** Shalini Misra et al., "The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices," *The Sage Journal of Environment and Behavior* 48, issue 2 (July 1, 2014), journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013916514539755.

Page 105, **make us hallucinate:** Daniel J. Kruger, "What's Behind Phantom Cell Phone Buzzes?" *The Conversation*, March 16, 2017, theconversation.com/whats-behind-phantom-cellphone-buzzes-73829.

Page 105, **an average of 14.7 times:** Caitlin O'Connell, "2015: The Year That Push Notifications Grew Up," *Localytics* (blog), December 10, 2015, info.localytics.com/blog/2015-the-year-that-push-notifications-grew-up.

Page 128, **information patch:** Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 179.

Page 130, **we will always be:** Pema Chödrön, *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times* (Boston: Shambhala Publications, 1997), 34.

Page 132, **physical changes to the brain:** Carr, *The Shallows*, 51.

Page 133, **As Maryanne Wolf writes:** Maryanne Wolf, *Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain* (New York: Harper Perennial, 2007), 217–18.

Page 134, **"ignoring is an active process":** Gazzaley and Rosen, *The Distracted Mind*, 55, 56.

Page 134, **good for our working and long-term memories:** Ibid., 66–68.

Page 134, **a secularized form:** Ibid., 190, 231, and Brewer, *The Craving Mind*, 167, 175.

Page 140, **"maximizing":** Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More Is Less* (New York: Ecco Press, 2016).

Page 142, **Have a Fleeting Relationship:** Calvin Morrill, David Snow, and Cindy White, eds. *Together Alone: Personal Relationships in Public Spaces* (Berkeley: University of California Press, 2005) and Vanessa Gregory, "The Fleeting Relationship," *New York Times Magazine*, December 11, 2005, www.nytimes.com/2005/12/11/magazine/fleeting-relationship-the.html.

Page 143, **It is easy:** Ralph Waldo Emerson and Stanley Appelbaum, *Self-reliance, and Other Essays* (New York: Dover Publications, 1993).

مسرد المصطلحات

هلوسة هاتفية: انظر "اهتزاز وهمي"

انفصال عن الأجهزة: أن تنفصل مؤقتًا عن أجهزتك

يوم راحة من الأجهزة أسبوعيًا: (المعروف أيضًا باسم يوم راحة أسبوعي من الهاتف): انفصال عن أجهزتك لمدة يوم

خوف من التفويت: الخوف من أن يفوتك شيء

بهجة التفويت: بهجة أن يفوتك شيء

الدوران في حلقة: أن تدور بغياب للعقل في دورة على نفس التطبيقات كل مرة تلتقط فيها هاتفك

نوموفوبيا: الخوف من أن تكون دون هاتفك

منطقة يحظر فيها استخدام الهاتف: مساحة معينة لا يسمح فيها بتواجد الهواتف

إشعار وهمي: نسخة الإشعارات من الاهتزاز الوهمي

اهتزاز وهمي: اهتزاز أو صوت رنين مُتخيل

الشرود بالهاتف: أن تستخدم هاتفك لتهرب من تجربتك الحالية (المعادل الهاتفي لـ"شرود الذهن")

الصيام عن الهاتف: أي فترات امتناع عن الهاتف؛ انفصال قصير المدى عن أجهزتك

سلوك غير لائق بالهاتف: النسخة الإلكترونية للسلوك غير اللائق

انشغال عن شخص بهاتف: أن تتجاهل شخصًا باستخدامك لهاتفك

مسرف بالرسائل النصية: شخص يرسل رسائل نصية بأسلوب وقح أو خطِر

أسلحة الدمار الشامل: مصطلح حقيقي يستخدمه الباحثون بشكل فكاهي للإشارة إلى جهاز محمول لاسلكي

عن المؤلفة



سارة ريمينجتون

كاثرين برايس هي كاتبة حائزة على جوائز وصحفية علمية ظهرت أعمالها في مطبوعات تشمل The Best American Science Writing، ونيويورك تايمز، ومجلة واشنطن بوست، ولوس أنجلوس تايمز، وسان فرانسيسكو كرونيكل، وبوبيولار ساينس، ومجلة أوه: ذا أوبرا، و Men’s Journal، و Parade، و Salon، و Slate، و Outside من بين أخريات. كتبها السابقة تشمل: Vitamania: How Vitamins Revolutionized the Way We Think about Food، و 101Places Not to See Before You Die، و Mindfulness: A Journal، و The Big Sur Bakery Cookbook. يمكنك أن تعرف المزيد عن أعمالها (والتواصل معها) في catherine-price.com أو howtobreakupwithyourphone.com. تعيش في فيلادلفيا، واسم المستخدم الخاص بها على تويتر هو catherine_price@، لكنها لا تتابعه كثيرًا.

تطوير الذات - تنمية ذاتية - نجاح

"يتطلب التخطيط لحياة ممتعة أكثر إعادة النظر في بعض من مفاهيمنا وعاداتنا القديمة. تقريبًا لا يوجد ما هو جدير في حياتنا المعاصرة بإعادة النظر أكثر من الهاتف الذكي. في كتاب *كيف تقطع علاقتك بهاتفك*، تقدم برايس طريقة سهلة وذكية لتنفيذ ذلك".

- **ديف إيفانز**، مؤلف مشارك لكتاب *Designing Your Life*
ومحاضر مساعد في برنامج تصميم المنتجات في جامعة ستانفورد

HOW TO BREAK UP WITH YOUR PHONE
CATHERINE PRICE

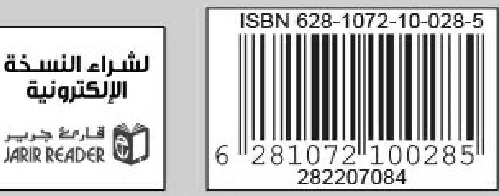
المشكلة لا تكمن فيك -
المشكلة في هاتفك

هل هاتفك هو أول شيء تمسكه في الصباح وآخر شيء تلمسه قبل النوم؟ هل كثيرًا ما تمسكه "للاطلاع على المستجدات فحسب"، فترفع نظرك بعد خمس وأربعين دقيقة لاحقًا وتتساءل أين مضى الوقت؟ هل تقول بأنك تريد قضاء وقت أقل على هاتفك، لكن ليست لديك فكرة عن كيفية القيام بذلك دون التخلي عنه تمامًا؟ إذا كان الأمر كذلك، هذا الكتاب هو الحل. الصحفية الحائزة على جوائز كاثرين برايس تقدم خطة عملية للانفصال عن هاتفك، ثم الرجوع إليه. الهدف؟ علاقة طويلة الأجل تشعر فعلًا بأنها مريحة.

سوف تكتشف كيف صُممت الهواتف والتطبيقات لتسبب الإدمان، وتتعلم كيف أن الوقت الذي نقضيه عليها يضر بقدراتنا على التركيز، والتفكير العميق، وتشكيل ذكريات جديدة. ستجري تغييرات تناسبك على وجه الخصوص على الإعدادات والتطبيقات والبيئة والعقلية من شأنها أن تتيح لك في النهاية استعادة السيطرة على حياتك.







ISBN 628-1072-10-028-5
6 281072 100285
282207084